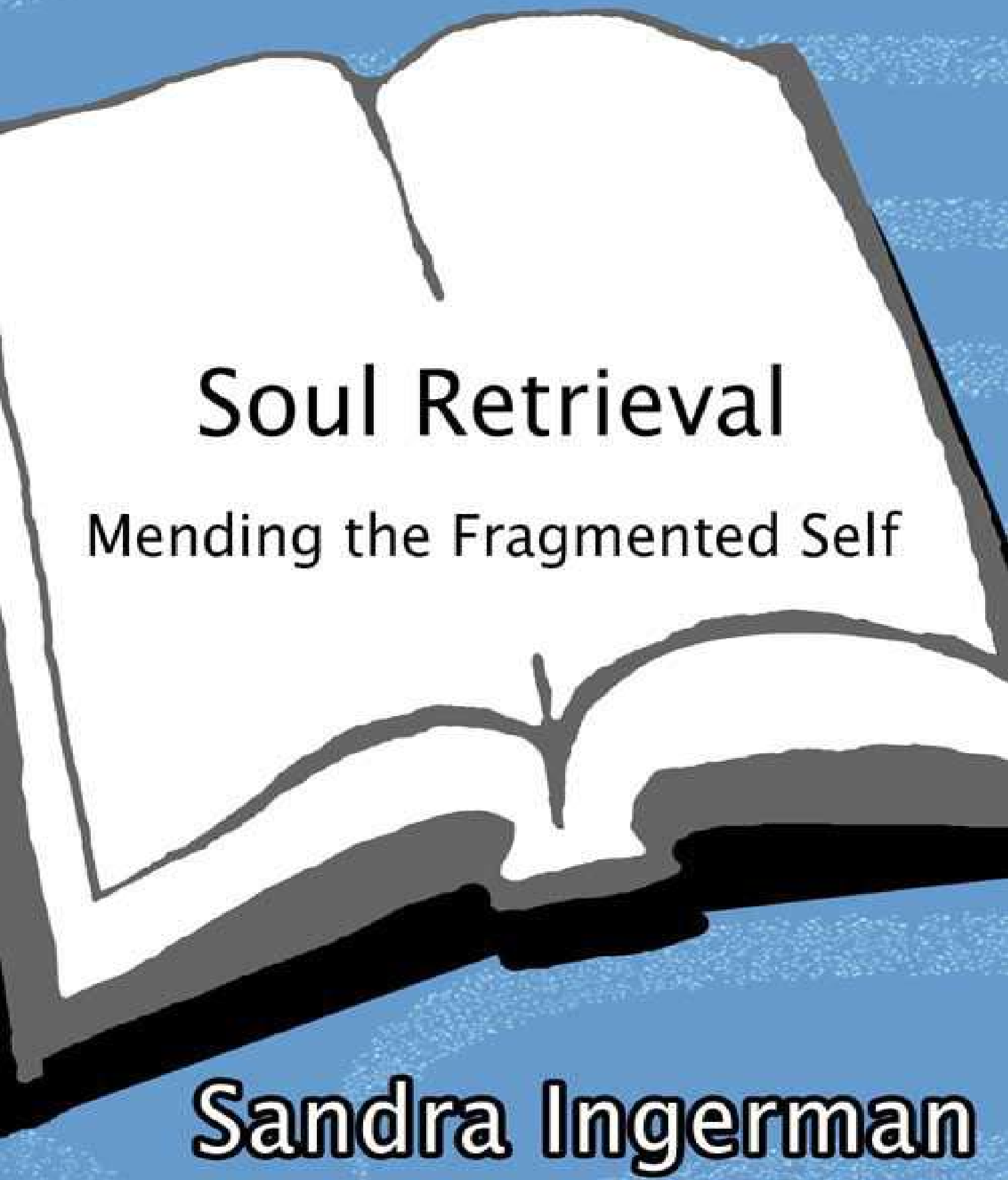
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

HarperCollins e-books



Soul Retrieval

Mending the Fragmented Self

Sandra Ingerman

RUHUN GERİ KAZANILMASI
PARÇALANMIŞ BENLİĞİ ONARMAK

SANDRABENAlmanca

Adanmışlık

Kardeşim Joseph'e ve ailem Aaron ve Lee'ye. Bu kitap aydan güneşe armağandır.

İÇİNDEKİLER

Adanmışlık
YAZARIN NOTU
ÖNSÖZ
GİRİİŞ

BÖLÜM I: RUH VE RUH KAYBI
- 1. BÖLÜM RUH KAYBI 2. BÖLÜM RUHUN GERİ KAZANILMASI 3. BÖLÜM KAYIP RUHLARIN TAKİP EDİLMESİ

BÖLÜM II: ARAMA
- 4. BÖLÜM BİR TEKNİK SORUNU
- 5. BÖLÜM RUHUN GERİ KAZANILMASININ KLASİK ÖRNEKLERİ 6. BÖLÜM TOPLULUK
- 7. BÖLÜM RUHLAR ÇALINDIĞINDA

BÖLÜM III: EVİNİZE HOŞGELDİNİZ: BÜTÜNLÜK YOLUYLA ŞİFA
- 8. BÖLÜM RUHUN GERİ DÖNÜŞÜNE HAZIRLANMAK 9. BÖLÜM İLİŞKİLER VE CİNSEL SORUNLAR 10. BÖLÜM RUHUN GERİ DÖNÜŞÜNDEN SONRAKİ YAŞAM 11. BÖLÜM KENDİ RUHUNUZUN DÖNÜŞÜNE HAZIRLANMAK Sonsöz

EK A: ŞAMAN PERSPEKTİFİNDEN HASTALIK EK B: ŞAMAN EĞİTİM ATÖLYELERİ KAYNAKÇA

SON SÖZ
TEŞEKKÜRLER

yazar hakkında
Övmek
ALSO TARAFINDANSANDRABENAlmanca
Telif hakkı
Yayıncı Hakkında
NOTLAR

YAZARIN NOTU

Yazıldığından beri*Ruhun Geri Getirilmesi*1991'de böylesine eski bir şifa yöntemini modern, psikolojik açıdan sofistike bir kültüre dönüştürme konusunda çok şey öğrendim.

Bu kitabı ruhun geri getirilmesine ilişkin önceden bilginiz olmadan okuyorsanız, önce kitabı okumak ve işiniz bittiğinde bu sayfalara dönmek isteyebilirsiniz. Ruhun geri getirilmesi sürecine zaten aşina iseniz, şimdi okumaya devam edin.

Ruh geri kazanımı gerçekleştirdiğim ilk on yıl boyunca, müşterilerim için seyahat ettiğimde, her danışanın yaşadığı ruh kaybı hakkında muazzam miktarda ayrıntı aldığımı keşfettim. Müşterinin ne giydiğini ve her sahnenin canlı ayrıntılarını gördüm. Daha sonra yolculuklarımın değiştiğini fark etmeye başladım. Artık ruh kaybının ayrıntılarını göremiyordum. Ruhlar bana müşteriye iade edilen hediyeler, yetenekler ve güçlü yönler hakkında daha fazla bilgi veriyordu. Başka bir deyişle ruhlar, yaşanan travmadan çok, gerçekleşmekte olan iyileşmeyi vurguluyorlardı.

Benimle ruhun geri getirilmesi konusunda eğitim alan öğrencilere bunun hakkında yazmaya başladım. Öğrencilerimin çalışmalarının benimkiyle aynı şekilde ve aynı zamanda değiştiğini belirten çok sayıda posta aldım.

Şamanizm uygulamasının kırk bin yıl sonra bugün hala var olmasının nedeninin, ruhların işi insanların bilinç evrimine uyacak şekilde değiştirme yeteneği olduğunu düşünüyorum. Sadece uygulayıcıların değil ruhların kendilerinin de danışanların gerçekleşen iyileşmeyi kabul etmek yerine psikolojik olarak ruh kaybı hikayelerine takılıp kaldıklarını fark ettiklerine inanıyorum. Eğer hikaye orada değilse, o zaman sıkışıp kalacak hiçbir şey yok. Travmayla ilgili hikayeleri hâlâ alıyorum ama eskisi kadar detaylı değil.

Ayrıca bu kültürde yaptığımız tüm iç çocuk çalışmalarının bazen ruhun geri getirilmesi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu da keşfettim. Bir müşterinin "Ama yedi yaşındaki çocuğum burada olmak istemiyor" veya "Ergenlik dönemim intihara meyilli" demesi alışılmadık bir durum değil. Bu noktada “Saf öz nasıl burada olmak istemez?” diye soruyorum. veya “Saf öz nasıl intihara yol açabilir?” Biz

kendimizi gerçekten psikolojik kavramlara hapsediyoruz. Müşterimin iyiliği için, ruhu geri getirme yolculuğumun amacını değiştirmem gerektiğini fark ettim. Şimdi ruhlara, müvekkilimin kayıp parçalarını aradığımı tekrar ediyorum.*hevesli* geri gelmek ve*yardım*o zamanki müşterim. Bu şekilde bir müşterinin yakalanabileceği bazı tuzakları atlayabilirim.

Şamanlar her zaman topluluklarının şifacıları ve psikologları olmuştur. Tüm şaman geleneklerinde danışanlara ve topluluğa şifa sözleri ve şifa hikayeleri anlatma kavramı yaygındır. Bana göre şamanlar danışanlarına hayal güçlerini harekete geçirecek ve hareket halinde iyileşmeyi başlatacak şifa hikayeleri anlatırlar.

Ruhun geri getirilmesinden sonra uygulayıcıların danışanlarıyla konuşurken kullandıkları kelimeler konusunda dikkatli olmanın çok önemli olduğunu buldum. Her şeyden önce, ruhların genellikle metafor yoluyla iletişim kurduğunu anlamak çok önemlidir; Kelimenin tam anlamıyla iletişim kurmaları nadirdir. Bu, tüm eski manevi gelenekler için geçerlidir ve danışanları bu konuda eğitmek çok önemlidir. Bir yolculuğu duymanın metaforik düzeydeki etkisi ile gerçek düzeydeki etkisi oldukça farklıdır. Örneğin, bir ebeveynin yüzünüze tokat attığının söylenmesinin etkisi, bir ebeveyn tarafından tokatlanmış gibi hissettiğinizin söylenmesinden oldukça farklı olacaktır. Burada benim fikrimi anladığına eminim.

Uygulayıcılar bir müşteriye ruh kaybı sahnesini rapor ettiğinde, rapor edilen şey ruhun geri döndüğü değil, neden gittiğidir. Ruhun tanımı öz ise, ruh kaybı yaşadığımızda kaybolan şey saf özdür. Bir müşteriye gittiğimde ve bir travma sahnesi gördüğümde, o saf özün neden ayrıldığını görüyorum. Travmayı müşteriye geri yansıtmayacağım. Örneğin, küçük bir çocuğun okulda hayal kurarken yakalandığı sırada öğretmeni tarafından aşağılandığı bir sahne gördüğümü varsayalım. Müşteriye üflediğim şey, aşağılandığı zaman geride kalan saf özdür. Aşağılanmış bir çocuğu geri getirmedim.

Bu nedenle ruhun geri getirilmesini açıklamak için kullanılan kelimeler şifanın etkileri açısından hayati öneme sahiptir. Derslerimde kullandığım metafor tohum ekmektir. Ekilen kelimelerden ne tür bir bitkinin büyüyeceği tam olarak bilinir. Bir danışanımla bir yolculuğu paylaştığımda öncelikle kendime şu soruyu sorarım: Sözlerimle umut tohumları mı ekiyorum, yoksa korku tohumları mı ekiyorum? İyileşmenin gerçekleşmesi için umut tohumları ekmeliyim.

On birinci bölümde, çalmış olabileceğiniz bir kişinin ruhunu nasıl iade edebileceğinizi yazmıştım. Yıllar geçtikçe performans göstermenin daha faydalı olduğunu keşfettim.

çalınan ruh parçalarını, ruh parçalarını doğrudan kişiye iade etmek yerine, evrendeki bu ruhlarla ilgilenebilecek ve uygun zamanda geri verebilecek yardımcı ruhlara salıveren bir ritüel.

Çalışmalarımın giderek daha fazlası, kitabımda yazdığım ruhu hatırlama performansına dönüştü.*Eve Hoşgeldin,*ruhun geri alınmasıyla birlikte. Ruhsal hatırlamada, bir kişinin doğmasından önceki bir yere geri götürülüyorum ve onun gerçek özü, dünyaya geldiği güzellik... dünyaya tezahür ettirmek için geldiği hediyeler, yetenekler ve güçler gösteriliyor. Orijinal gerçek özümüz unutulur ve yerini aile, akranlar ve otorite figürlerinin bize yansıttığı yansıtmalar alır. Böylece insanların kendilerine söylenen kişi yerine gerçekte kim olduklarını hatırlamalarına yardımcı oluyorum.

Ruhumuzu tam olarak ifade etmek bizim doğuştan hakkımızdır. Anlamsız yaşam umutsuzluğa eşittir. Herkesin kayıp parçalarımızı geri toplamanın ve bu dünyaya neden doğduğumuzu hatırlamanın zamanı geldi. O zaman gerçekten iyileşiriz ve hayatlarımızı uyum içinde yaşayabilir ve başkalarının da aynı şeyi yapmasına yardımcı olabiliriz.

Sandra Ingerman

Eylül 1998

ÖNSÖZ

Şamanizmin ve şamanik şifanın günümüzde yeniden canlanmasıyla birlikte, atalarımızın bildiği pek çok şeyin ruhsal ve psikolojik değerini nihayet anlamaya başlıyoruz. Gerçekten de, yalnızca kadim insan bilgisinin bu büyük deposuna saygı duymayı değil, aynı zamanda onun kendi refahımız ve sağlığımız için potansiyel önemini de anlamayı öğreniyoruz.

"Uygar" dünyada yaşayan bizler, genellikle kabile halklarının garip inançlarını, kendi yaşamlarımızla hiçbir ilgisi olmayan batıl inançlar veya tarih öncesi meraklar olarak göz ardı etme eğilimindeyiz. Elbette, hastalıkta önemli bir faktör olarak "ruh kaybının" yaygın olduğu yönündeki yaygın kabile inancı, tipik olarak bu kategoriye girmektedir. En az etnosentrik antropologlar bile bu kavramı arkaik bir kültürel eserden başka bir şey olarak görmekte zorlandılar. Sandra Ingerman'ın bu kitabı, ruh kaybıyla ilgili bu tür stereotipleri yıkıyor ve ruh kaybını tedavi etmek için kullanılan eski şamanik yöntemlerin, ensest ve diğer çocukluk istismarı türlerinin sonuçları da dahil olmak üzere çağdaş yaşamın travmalarına acilen uygulanabilir olduğunu gösteriyor.

Bu, sözde "batıl inançlı" ve "ilkel" inanç sisteminin modern yaşamla doğrudan ilgili olmasının dramatik bir örneğidir. Sandra Ingerman'ın birkaç yıl önce şamanik ruh geri getirme çalışmasının, çocukluğunda cinsel istismara maruz kalmış kadın müşterileri için dikkate değer iyileşme sonuçları sağladığını keşfetmek üzere beni aradığında sesindeki heyecanı hatırlıyorum. Böyle bir keşif, elbette, ruhun geri getirilmesini her türlü travma için, hatta en incelikli olanları bile, bir şifa tekniği olarak uzun süredir kullanan kabile şamanlarını şaşırtmayacaktır. Ancak Sandra Ingerman ve benim için bu, şamanın zamanla test edilmiş şifa yöntemlerini canlandırmanın ve bugünkü sağlık sorunlarımıza uygulamanın büyük öneminin bir başka kanıtıydı. Şamanik şifa yöntemlerinin hayal edilebilecek en derin seviyelerde işe yaradığını, kültürel farklılıkların neredeyse hiçbir önemi kalmayacak kadar derin bir etki yarattığını bir kez daha anladık.

Onu tanıdığım on bir yıl içinde Sandra Ingerman, şamanik uygulama öğrencilerimden biri olmaktan olağanüstü bir şaman, saygın bir meslektaş ve değerli bir arkadaş haline geldi. Bunun ötesinde o bir

Birçok öğrencisinin de kanıtladığı gibi, ilham verici bir öğretmen. Burada onun tarafından okuduklarınıza güvenebilirsiniz, çünkü o, çağdaş şamanizm ve şamanik şifada en yüksek etik ve pratik bilgi standartlarını örneklendirmektedir. Çoğu insan gibi siz de hayatın zorlukları ve travmaları sırasında ruhunuzun bir kısmını kaybettiğinizi düşünüyorsanız, onun söylediklerine dikkat edin. Daha ileri gitmek ve yöntemi kendiniz denemek istiyorsanız, teknik konusunda ilk elden onunla eğitim almanızı şiddetle tavsiye ederim. Bir kişinin ruhsal olarak nasıl yeniden bütünleşeceğini öğrenmesine yardımcı olacak daha iyi bir öğretmen öneremem.

Michael Harner

Norwalk, Connecticut

Aralık 1990

GİRİİŞ

Ruh kaybı, duygusal ve fiziksel hastalığa neden olan ruhsal bir hastalıktır. Ruhumuz hastalandığında kim ilgilenir? Beden için, zihin için ve kalp için doktorlarımız var ama ruhumuz hasta olduğunda ne yaparız? Bu kitap ruh meselesinden ve manevi meselelerin iyileştirilmesinden bahsediyor. Dünyanın her yerinde ve pek çok kültürde, hastalığın ruhsal yönüyle ilgilenen kişi şamandır. Bir şaman hastalıkları teşhis eder ve tedavi eder, bilgiyi tahmin eder, ruh dünyasıyla iletişim kurar ve etkileşime girer ve bazen bir psikopomp, yani ruhların diğer dünyaya geçmesine yardımcı olan bir kişi olarak hareket eder.

Mircea Eliade, yazarı*Şamanizm: Eski Ecstasy Teknikleri,* Şamanı, zaman ve mekanın dışında farklı bir bilinç halinde yolculuk yapan kişi olarak tanımlıyor.[1]Kelime*şaman,*Sibirya'daki Tunguz kabilesinden gelen bu sözcük, hem kadınları hem de erkekleri eşit şekilde ifade eder. Yolculuklar aracılığıyla bir şaman, bir hastaya, aileye, arkadaşlara veya topluluğa yardım etmek için yardım ve bilgi alır.

Genel olarak bir şaman, farklı bir duruma girmek için perküsyon veya daha az sıklıkla psikoaktif ilaçlar kullanır. Antropologlar bu uygulamanın izini on binlerce yıl öncesine kadar sürüyor. Michael Harner, antropolog ve yazarı*Şamanın Yolu,*dünyanın her yerindeki kültürlerdeki şamanizmi araştırdı. Eliade gibi o da bir şamanın yolculuğun kullanımıyla diğer şifacılardan özellikle ayrıldığını buldu.[2]Şamanik yolculukların kanıtları Sibirya'da, Laponya'da, Asya'nın bazı kısımlarında, Afrika'da, Avustralya'da ve Kuzey ve Güney Amerika'da bulunur.

Bu kitap hastalıkların yaygın nedenlerinden birini ele alacak: ruh kaybı. Burada vurgu, hepimizin hayatta yaşadığı çeşitli travmalardan kaynaklanan günümüzün sorunlarını tedavi etmek için bu klasik teşhis ve eski sistemin kullanılması üzerine olacaktır.

İlerleyen bölümlerde sizlere şamanizmi ve ruh kaybını, klasik kaynaklardan, kendi öğreti ve uygulamalarımdan ve bu çalışmanın etkilerine ilişkin vaka çalışmalarından yararlanarak açıklayacağım. (Vaka çalışmalarında yer alan bireyler, gerçek durumlardan oluşturulmuş bileşimlerdir ve temsil etmemektedir.

belirli kişiler.)

Bahsedeceğim kavramları rasyonel, mantıksal bir yerden anlamak çok zor olabilir. Toplumumuzda ve kültürümüzde sol beyin fonksiyonlarını destekleme eğilimindeyiz. Sol beyin, mantıksal ve rasyonel kısmımızdır ve harikadır (örneğin, dışarı çıkıp bu kitabı satın almanızı kolaylaştırdı). Ancak bilincimizin evrimi hakkında giderek daha fazla şey öğrendikçe, gerçekliğin sandığımız kadar mantıklı olmadığını keşfederiz. İnsan gözünün kelimenin tam anlamıyla görebileceğinden çok daha fazla "görülecek" şey var.

Birçoğumuz farkındalığımızı genişletmek ve uykuda olan yeteneklerimizi uyandırmak, yalnızca mantıkla yapabileceğimizden daha fazlasını deneyimlemek ve algılamak için manevi bir yola gireriz. Bunu yapabilmek için sağ beyin fonksiyonlarımızı kullanırız. Sezgilerimize açmalıyız. Gerçeği farklı bir şekilde algılamak için duyularımızı kullanmalıyız. İçimizde farklı bir yerden görmeli, duymalı, hissetmeli ve koklamalıyız. Ve tüm duyularımızı genişletmeyi öğrendiğimizde şamanın dünyasına adım atabiliriz.

Ancak yeni inanç sistemleriyle baş etmek bazen zordur. İçimizin sezgisel kısmını kullanmak toplumumuzda kabul edilmiyor. Öyle bir sistem geliştirdik ki, onu terk etmek tehlikeli görülüyor. Hayal gücümüzü kaybettik. Ne istediğimizi hayal edemiyor veya tasavvur edemiyorsak, sağlıklı bir gezegeni, sağlıklı bir bedeni veya başarıyı nasıl tasavvur edebiliriz?

Çocuklar sürekli olarak diğer gerçekliklerin farkındadırlar. Ama hepimize çok erken yaşlarda farklı bir inanç sistemi dayatılıyor. Çocukken hayali arkadaşlarınızla konuşmayı bırakmanızın söylendiğini hatırlıyor musunuz? Yoksa hayal kurmayı bırakmak mı? Gizli gerçekleri anlayarak doğduk. Şamanın yolunu doğal olarak biliyorduk ama sosyalleştikçe bu yolu unutmak zorunda kaldık. Birçoğumuz bu yola geri dönüyoruz.

İnsanlar olağandışı gerçekliğe yolculuk yapmaya başladıklarında sıklıkla şunu merak ederler: "Bunu ben mi uyduruyorum?" Bugünkü haliyle toplum buna evet yanıtını verecektir. Bir şaman şöyle derdi: "Gördün mü, duydun mu, hissettin mi, kokladın mı?" Eğer biri evet yanıtı verirse, bir şamanın yanıtı şu olacaktır: "Peki, senin derdin ne ki bunu uydurduğunu düşünüyorsun?"

Bunlar, olağandışı gerçekliğin "gerçek" olup olmadığı sorusuna verilen iki karşıt yanıttır. Bu soru sadece egoyu değil aynı zamanda ebeveynlerimizden, öğretmenlerimizden, hükümetten ve çoğu zaman dini liderlerden ve bilim adamlarından duyduğumuz her şeye meydan okuyor. Bütün bu otorite figürleri bize gerçekliğin doğasının ne olduğunu söylediğinde, benim hiç sahip olmadığım güçlü bir inanç sistemi kuruluyor.

savaşma niyeti.

Bu kitabı okuyup bahsettiğim şeyin "gerçek" olup olmadığını merak ederken, sizden sağ beyin ile sol beyin arasındaki bir savaşa girmemenizi rica ediyorum. Sadece materyali okuyun ve deneyimleyin. Şamanik yolculukta on bir yıl çalıştıktan sonra, sıra dışı gerçekliğin gerçek olduğunu biliyorum. Ama seni buna ikna etmeye niyetim yok. Bana göre asıl soru şu: Şamanik bir yolculuktan gelen bilgiler işe yarar mı? Bu bilgi kişinin hayatında olumlu değişiklikler yaratır mı? Eğer öyleyse, bizim bunu uydurup uydurmadığımız kimin umurunda?

Yolculuklarımı nasıl gerekiyorsa öyle düşün. Deneyimlerimi danışanlarımla paylaştığımda her zaman şunu söylüyorum: “Size gördüklerimi anlatacağım.” Bilginin mecazi mi yoksa gerçek mi olduğuna bireyin karar vermesi gerekir. Yolculuklar uyanıkken görülen bir rüya veya bilinçdışından sembolik temsille gelen bilgiler olarak görülebilir. Veya olağandışı gerçekliğin bizim dünyamıza paralel bir dünya olduğu düşünülebilir.

Bu kitap dünyanın tüm çocukları için yazılmıştır, bu da onu okuyan her insan anlamına gelir. Şu anda bu gezegende çok önemli bir mücadeleyle karşı karşıyayız. Her türlü yaşam türünden sorumlu olmak için nasıl büyüyeceğiz ve muhakeme gücümüzü ve içgörü gücümüzü nasıl kullanacağız? Her birimizin içinde yaşayan çocukla, yani yaratabileceklerimizi hayal etme konusunda yaratıcı hayal gücüne sahip olan çocukla nasıl iletişim kurabilir ve onunla nasıl bütünleşebiliriz?

Bu kitabın temeli ruh kaybı kavramıdır; yani bize yaşam ve canlılık sağlayan önemli parçalarımızı kaybetmek. Bu parçalar travmayla kayboluyor ve en çok travmayı içimizde yaşayan çocuklardan başka kim yaşadı? Burada, çocukları "eve" getirmeye yardımcı olabilecek, şamanizmde eski bir teknik olan ruhun geri getirilmesine bir bakış sunacağım. Ancak bu işimizin sadece başlangıcı, çünkü çocukları eve getirmek sonuçta çok da zor değil. Zor ve heyecan verici iş, çocuk ve yetişkin arasındaki ortaklıktır. Bu süreçte çocuğun hayatını, ışığını, merakı ve hayal gücüyle alıp, onun biz yetişkinler için görmesini ve bize doğruyu söylemesini sağlıyoruz. Daha sonra yetişkin, çocuğun vizyonlarına göre hareket ederek onları hayata geçirebilir ve yine de uygun zamanlamayı - zıt ama tamamlayıcı varoluş tarzlarının birliğini - bilmek için olgun sağduyuyu kullanabilir.

Öğretmenimle bu kitabı yazma konusunda olağandışı gerçeklikte konuşmak için ilk kez şamanik bir yolculuğa çıktığımda, onun bana söylediği tek şey şuydu: "Yaz ve yüreğinden yaz." Her sabah yazmaya başlamadan önce,

ufak bir bilgi edinebileceğimi umarak yolculuğumu tekrarladım. Güç hayvanıma ve öğretmenime giderdim ve ikisi de mesajlarında kararlıydı.

Ben de yazdım. Üç bölüm yazdım ve o noktada tekrar yolculuğa çıkıp öğretmenimin veya güç hayvanımın şu ana kadar yaptığım çalışmalar hakkında yorum yapmaya istekli olup olmayacağını görmeye karar verdim. Yukarı Dünya'daki evine vardığımda öğretmenim beni bekliyordu ve yanlış yöne doğru ilerlediğimi söyledi. Başlangıçta hazırladığım kitabın insanları korkutacağını söyledi; eğer ruhlarını geri getiremezlerse asla mutlu bir hayat sürmeyeceklerini hissettirirdi onlara. Ruhu geri getirmeye karar verseler de vermeseler de, bu kitabın onu okuyan herkes için bir şifa olması gerektiğini söyledi.

Kitabı okumayı daha deneyimsel hale getirmek için çoğu bölümde sizi ruh dünyasına nazik ve güvenli bir şekilde yaklaştıracak bir veya daha fazla alıştırma yer alacak. Burada yer alan bilgilerden veya hikayelerden herhangi biri, içinizdeki çocuğun korkan, üzgün veya kızgın bir kısmını uyandırırsa, 11. bölümdeki bu duygularla başa çıkmanıza yardımcı olacak alıştırmaya dönün.

Yazma amacım *Ruhun Geri Getirilmesi* binlerce yıldır kabul edilen ancak geleneksel fiziksel ve psikolojik şifa ekolleri tarafından tanınmayan, hastalığın nedeni hakkında yeni bir düşünce tarzı sunmaktır. Ayrıca evrenle uyum içine girmeyi ve kendi ruh yolculuğunda ilerlemeyi seçen sizlere de bazı araçlar sunuyorum.

BÖLÜM I

RUH VE RUH KAYBI

BÖLÜM 1

RUH KAYBI

Eğer bir adam bunu yaparsa ne fayda sağlar?

Bütün dünyayı kazan ve kaybet

kendi ruhu mu?

— İsa Mesih

Bu kitaptan en iyi şekilde yararlanmak için kendi içinizde çok derin bir yere, temel gerçeği "zihin gevezeliğinden" ayırt edebileceğiniz bir yere gitmenizin önemli olduğunu düşünüyorum. Bunu yapmak için, danışanlarımın sezgi ile zihin müdahalesi arasındaki farkı keşfetmelerine yardımcı olmak için yıllardır uyguladığım basit bir egzersizi denemenizi istiyorum.[1]

Bir sandalyede rahatça oturarak başlayın. Gözlerinizi kapatın, dört derin nefes alın ve mümkün olduğunca tamamen rahatlamaya çalışın. Şimdi sevdiğiniz bir şeyi düşünün; bir renk, bir çiçek, bir yiyecek gibi çok basit bir şeyi. Kendinize "Seviyorum..." deyin. Bunu tekrarlayın. Kendinize bir gerçeği söylediğinizde nasıl hissettiğinizi bedeninizde deneyimleyin. Şimdi kalkın ve birkaç dakikalığına bir şeyler yapın. Evdeyseniz evde bir şeyler yapın. Dışarıdaysanız birkaç dakika yürüyün. Sonra geri gelin ve oturun ve gözlerinizi kapatın. Dört derin nefes daha alın. Ve şimdi kendine bir yalan söyle. Kendinize şunu söyleyin: "Nefret ediyorum..." (az önce sevdiğinizi söylediğiniz şeyin aynısı). "Nefret ediyorum..." cümlesini tekrarlayın ve vücudunuzun bir yalan duyduğunda ne yaptığını deneyimlemeye çalışın.

Bir yalan duyduğumda solar pleksusumda kırmızı bir bayrak beliriyor. dinlediğimde Birisine ya da okumaya karşı, kırmızı bayrağın ortaya çıkıp çıkmadığını fark ederek temel bir gerçeği duyup duymadığımı anlayabilirim. Eğer bir karar vermeye çalışıyorsam ve zihnim gevezeliğiyle sürecime müdahale etmekten vazgeçmiyorsa, kendi kendime ne yapmaya hazırlandığımı söylerim ve sonra kırmızı bayrağı beklerim. Eğer ortaya çıkmazsa, zihnim tüm yol boyunca tekme atıyor ve çığlık atıyor olsa bile ileri doğru hareket ediyorum.

Diğer insanlar bu egzersizle gerçekte vücutta sıcak bir his oluştuğunu veya tüm vücutta tüylerin diken diken olduğunu veya karıncalanma hissinin hissedildiğini bildirmektedir; genel bir huzur onlara hakim olabilir veya kalpleri iyi hissedebilir. Yalan söylendiğinde göğüste veya solar pleksusta bir sıkışma meydana gelebilir, akla belli bir renk gelebilir veya vücutta bir takım sıkıntı hissi oluşabilir.

Bu kitapta içinizin çok derinlerindeki bir boşlukla konuşacağım. Uyanmanız ve canlanmanız için özünüzü ateşleyeceğim. Bilinçli zihin her zaman söylemeye çalıştığım şeyi anlamayabilir. Ve bazen kendi içsel bilişinizin iyileşme sürecinize katılabilmesi için zihni bypass etmeye bile çalışacağım.

Okumanız boyunca, daha derin duyularınıza evet demeniz ve devam etmeniz için size bir yol verecek olan kinestetik işaretleri veya vücut hislerini izleyin. Gerçekten ruhun geri alınmasını alsanız da almasanız da, bu kitap size bir şifa sağlayacaktır. Size canlılığımızı ve özümüzü nasıl kaybettiğimizi, nasıl parçalanmış kaldığımızı ve daha tatmin edici bir hayata doğru ilerlemek için nasıl bilinçli bir karar verebileceğimizi öğretecek.

Hepimiz kendimizin kayıp parçalarını aramak için muazzam miktarda psişik enerji harcıyoruz. Bunu bilinçsizce yaparız ve bunu pek çok farklı şekilde yaparız; rüyalar ve hayaller yaratarak, sayısız ruhsal yolu deneyerek, eksik parçalarımızı bize yansıtan ilişkiler yaratarak.

Bugün çoğumuz kendimizi tamamen bütün hissetmiyoruz, sanki hepimiz buradaymışız gibi hissetmiyoruz. Çok azımız yaşayabildiğimiz kadar dolu yaşıyoruz. Bunun farkına vardığımızda, bir zamanlar keyif aldığımız ya da hayalini kurduğumuz yaşamın yoğunluğunu, yakınlığını yeniden kazanmak isteriz. Eve, kendimize ve sevdiğimiz insanlara daha bütünlüklü bir şekilde dönmek istiyoruz.

Bu yaygın insani durumla başa çıkmak için bir teknik mevcut, ancak bu teknik modern toplumda neredeyse tamamen unutulmuş durumda. On binlerce yıldır Şamanizm olarak bilinen bir uygulama, dünya çapında birçok kültürde insanlara şifa getirmiştir. Şamanik bakış açısına göre hastalıkların en önemli nedenlerinden biri ruh kaybıdır.

Kelime*ruh*birçok anlam kazanmıştır. Burada bunu yalnızca yaşamsal özümüzü kastetmek için kullanıyorum ya da*Oxford ingilizce sözlük*(ikinci baskı) şöyle diyor: “Genellikle bedenden ayrı bir varlık olarak kabul edilen yaşam ilkesi; tamamen fiziksel olanın aksine manevi kısımlar. Bu otoriteye göre dilimiz de ruhu duyguların merkezi olarak kabul eder.

duygular veya hisler.

Bu ruh imgesini aklımızda tutarak, bu yaşamsal özün kaybına neyin sebep olduğunu sorabiliriz. Antik çağlarda bu tür bir kayıp, ruhun korkup kaçmasına, yolunu şaşırmasına ya da çalınmasına atfedilirdi. Günümüzde ruh kaybının sıklıkla ensest, taciz, sevilen birinin kaybı, ameliyat, kaza, hastalık, düşük, kürtaj, savaş stresi veya bağımlılık gibi travmaların bir sonucu olduğunu görüyoruz.

Temel önerme, travma yaşadığımızda, acının tüm etkisinden kaçarak bu deneyimden sağ çıkabilmek için hayati özümüzün bir kısmının bizden ayrılmasıdır. Travmanın ne olduğu kişiden kişiye değişir. Ruh kaybına, başka bir kişi bunu böyle deneyimlemese bile, bir kişinin travmatik olarak deneyimlediği herhangi bir şey neden olabilir.

Modern zamanlarda psikoloji, çoğumuzun yaşadığı acı verici eksiklik ve kopukluk hissine çözüm bulmak için temel modelimizi sağladı. Travmalarımızı ortaya çıkarmak ve bütünleşmek için yıllarımızı terapilerde veya kendi kendine yardım gruplarında geçirebiliriz. Danışmanlık psikolojisi alanında yüksek lisans derecesine sahibim ve psikolojinin birçok yöntemini kullandım, ancak deneyimlerim bana psikoterapinin yalnızca “ev” olan kısımlarımızda işe yaradığını gösterdi.

Hayati özümüzün bir kısmı kaçtıysa onu nasıl geri getirebiliriz? Bu sorunun cevabını ararken Şamanizmin kadim manevi yoluna yöneldim. Orada, yaşam enerjisinin, normalde yıllarca ulaşamayacağımız kısımlarını geri getirmek için güçlü teknikler buldum.

İçinde*Ruhu Geri Alma,*Temel yaşam enerjimizin bir kısmının ayrılabileceği ve "olağandışı gerçeklikte" kaybolabileceğine dair şaman inancını keşfedeceğiz. Şaman uygulayıcısı, değişmiş bir bilinç halinde, kayıp ruh parçalarının peşinde olağandışı gerçekliğe girerken onunla birlikte seyahat edeceğiz.

RUH KAYBI ÖRNEKLERİ

Her ne kadar terim*ruh kaybı*Size yabancı gelebilir, örnekleri başka isimler altında da bilinmektedir. Sevilen bir eş, çocuk ya da arkadaş ölür ve hayatta kalan kişi de bir süreliğine "ölür". Varlığımızdan ışığın gittiğini, sanki uyurgezermişiz gibi hissederiz. Ya da büyük bir ameliyattan dönüyoruz ve anesteziden tamamen çıkmış gibi hissetmiyoruz. Ciddi bir otomobil kazasına karışan bir müşteri şunları bildirdi:

"aralıklı" olma duyguları.

İstismarcı yakın ilişkiye giren bir kişi, yıkıcı kalıplara hapsolduğunun farkında olabilir, ancak kendini oradan uzaklaşamayacak kadar zayıf ve güçsüz hissedebilir. Ya da ilişkiden ayrılırken sanki partneriyle ilgili bir şeyler kalmış gibi hissedebilir. Bir atölye sonrasında bir öğrencim, erkek arkadaşından ayrıldığından beri "bir parçam hâlâ onunla birlikteymiş" gibi hissettiğini söyledi.

Ruh, ebeveynleri tarafından sevilmediğini veya terk edildiğini hisseden bir çocuğu terk edebilir. Danışanlarımdan birinde ruh kaybı, bir ebeveynin sürekli bağırmasından, diğerinde ise bisikletten düşmenin verdiği fiziksel acıdan kaynaklanıyordu. Bir ruh, fiziksel veya cinsel istismara dayanmak için bedeni terk edebilir. Bu vakaların her birinde, travma geçiren kişi bu çetin sınavdan sağ çıkmak için kelimenin tam anlamıyla kaçar. Çocukken hasta olmak ya da ciddi veya kronik bir hastalıktan muzdarip olmak çoğu zaman ruh kaybına işaret edebilir.

Edebiyat, hastalık veya kaza sonrasında yaşanan beden dışı deneyimlerle doludur. Daha az ciddi olarak, çoğumuz bir miktar sarsıntı alma deneyimi yaşadık, bu sayede bir parçamız bir süreliğine bilinçli gerçeklikten çıkmış gibi göründü.*Şok*genellikle bu durumu tanımlamak için kullanılan kelimedir. Reaksiyon normaldir ve kendi başına alarma gerek yoktur. Ancak çoğu zaman, tam olarak anlamadığımız nedenlerden ötürü, benliğin ayrılan kısmı geri dönmeyi başaramaz.

Sonuçlar nelerdir? Müşterilerimden biri "Ben burada değilim" dedi. “Bir parçam zihnimle gözlemliyor ama duygusal duygularla bağlantı kurmuyorum.” Ruh kaybı yaşayan kişiler sıklıkla kendilerini bir şekilde parçalanmış hissettiklerini ya da önemli bir parçanın eksik olduğunu söylerler. Bu, ayrışmış bir kişiyi tanımlar. (Klinik açıdan ayrışma, kişiliğin tüm bölümlerinin bilincin ana akışından ayrılmasıdır ve yabancılaşma ve duyarsızlaşma duygularıyla sonuçlanabilir.)

Ruh kaybının bir başka işareti de hafızadaki boşluktur. Çoğunlukla yedi yaşlarından dokuz yaşlarına veya on iki yaşlarından on dört yaşlarına kadar hayatlarına dair hiçbir anıları olmayan erkek ve kadınlarla çalışıyorum. Ya da kişi yaşadığı travmayı hatırlayabilir ama etrafındaki detayları hatırlayamayabilir. Bir zamanlar kolunu kıran ve olay sırasında herhangi bir acı hissettiğini hatırlamayan bir adamla çalışmıştım. Kolun kırılması acı verir. Çok acıyor! Şamanik açıdan bakıldığında danışanımın acıya dayanamayan kısmı ortadan kaybolmuştu. Ensest mağduru olduğunu bilen ancak bu deneyim hakkında net olmayan ve eylemin kendisi dahil hiçbir ayrıntıyı hatırlayamayan bir kadınla çalıştım. Yıllarca orada kalmıştı

psikoterapi anıları yeniden yakalamaya çalışıyordu ama anıları tutan kısmı gitmişti, dolayısıyla bilgi onun için mevcut değildi.

Kronik depresyon ruh kaybının başka bir belirtisidir. Çoğu zaman bir kişinin temel varlığının parçalanması, onu neşeye giden bir yol yaratmaktan alıkoyar. Hayat, ne kadar yanlış olursa olsun, bir amaç duygusu yaratan duygu ve deneyimlere ulaşmanın yollarını, çoğu zaman da istismarcı yolları keşfetmekle geçer. Böyle bir kişi, ruhun yolculuğunu takip edebilmek yerine çoğu zaman kendini depresif ve tatminsiz hisseder.

Boşanma veya ölüm meydana geldiğinde, genellikle bir yas dönemi başlar. Bir süre sonra hayat normale dönüyor. Bir kişi ayrılığın getirdiği duygusal travmayı atlatamazsa benim için kırmızı bir bayrak kalkıyor: Benliğinden bir parça mı kayboldu?

Fiziksel hastalık aynı zamanda ruh kaybının bir belirtisi de olabilir. Çoğu zaman gücümüzü verdiğimizde hastalanırız. Evren boşluğa dayanamayacağı için, eğer kendimizden bir parçamız eksikse, o yeri bir hastalık doldurabilir. Koma ruh kaybının uç bir örneğidir.

Bir şekilde çoğumuz bir dereceye kadar ruh kaybı yaşarız. Bazı insanlar yaşamdan daha derin travmalar geçirmiştir; oldukça “cansız” görünebilirler. Hayat başkalarına karşı daha nazikti; kendilerini bu kadar tamamen korumaya ihtiyaç duymamış olabilirler. Travmanın derecesi ne olursa olsun, tanıdığım çoğu insan daha dolu bir canlılık ve hayata bağlılık duygusunun özlemini çekiyor. Ruhun geri getirilmesi, kendisiyle, sevdikleriyle ve dünyayla bağlantısını derinleştirmek isteyen herkes içindir.

KENDİ RUH KAYBIM

Şamanik teknikler konusunda eğitim almadan ya da yüzlerce danışanla çalışmadan çok önce, kendi ruh kaybı deneyimim ile uğraşmak zorunda kaldım. "Yaralı şifacı"nın şaman geleneğine göre, teoriyi öğrenerek veya başkalarını gözlemleyerek değil, kişisel sıkıntımla yüzleşerek başladım. Ruh kaybının nasıl bir his olduğuna dair size daha derin bir fikir vermek için kendi deneyimimi anlatmak istiyorum.

Çocukluğumda tamamen memnundum. Başka bir yol olduğunu bilmiyordum. Hatırlayabildiğim kadarıyla derin bir doğa sevgim vardı. Kuşlara ve bulutlara şarkı söylemek ve ıslık çalmak beni çok mutlu ediyordu. Her gün okuldan eve dönerken evimizin önündeki büyük meşe ağacının yanında dururdum.

ve ona şarkılar söyledik. Odamda mutlu bir şekilde hikayeler yazarak ve resimler çizerek saatler geçirdim. Okula gitmenin ve dışarıda arkadaşlarımla oynamanın akışına kapılmıştım. Annemi ve babamı seviyordum.

Ergenliğe gelindiğinde bir şeyler değişti. Ergenliğin fiziksel ve duygusal kargaşasının içine atıldığımda, çocukluğumda sahip olduğum fiziksel koordinasyonu kaybettim. Kim olduğum ve dünyadaki yerim konusunda kafam karıştığında, ilk deneyimlerime nüfuz eden zarafetten mahrum kaldım.

Bu tür bir stres ergenlik döneminde alışılmadık bir durum değil, ama görünüşe göre normalden daha derin bir kayıp yaşadım ve yaşlandıkça hayat kolaylaşmadı. Kronik duygusal depresyon ve fiziksel tükenme duygusuyla mücadele ederken, ayıracak hiç enerjim olmadı. Artık sağlıklı ve canlı bir şekilde “bedende” olmanın nasıl bir his olduğunu bilmiyordum.

İnsanları izlerdim ve onların da benim kadar kötü hissedip hissetmediklerini kendi kendime merak ederdim. Herkes bedenden bu tuhaf kopukluğu hissetti mi? Herkes kendini hayatın akışından uzak mı hissetti? Çocukluğumdan beri dünyada olmanın başka bir yolu olduğunu biliyordum ama o duruma nasıl geri döneceğime dair hiçbir fikrim yoktu. Sık sık hayatın yaşanmaya değer olmadığını hissettim.

YENİDEN BAĞLANMAYA ÇALIŞIYORUZ

Her şeyi kendim yapmak zorunda olan biri olduğum için hiçbir zaman psikoterapötik yardım aramadım. Belki de bilinçsiz bir seviyede, krizimin temelde ruhsal olduğunu biliyordum. Yaşamla kaybettiğim kutsal bir bağın deneyimini arıyordum.

Bu bağlantı koptuğunda insanlar sıklıkla alkole veya diğer zihin değiştirici uyuşturuculara yönelirler. 1960'ların çocuğu olarak uyuşturucuların bu boşluğu doldurmaya yardımcı olabileceğini düşündüm. Psikedeliklerin etkisi altında, bir kez daha tüm yaşamın kutsallığına bir göz attım ve Tanrı'ya olan sevgimin derin bir şekilde yeniden alevlendiğini hissettim.

Uyuşturucuyla ilgili bir sorun da, zaman ve mekanın o kadar dışına seyahat etmemdi ki, deneyimimi tekrar sıradan hayata aktaramamıştım. Uyuşturucu deneyimleri, okuldan eve giderken bir ağaca şarkı söylemek ya da tamamen canlı ve bedenime bağlı hissetmek gibi basit zevklerden çok uzaktı. Uyuşturucuyla ilgili kaçınılmaz bir başka sorun da kendimi günlük hayata yeniden yönlendirmekti. Coşkulu heyecan buharlaşırken, karanlığa düştüm. Depresyondan kaçma girişimim defalarca, gözden düşmemin yeniden canlandırılmasıyla sonuçlandı.

Bir danışman ve atölye lideri olarak daha sonraki deneyimlerimden, deneyimlerimin olağandışı olmadığını biliyorum. Bahçeden kovulan Adem ile Havva'nın hikayesi Batı kültürünün sanat ve edebiyatını rahatsız etmiştir; bizi derinden etkiliyor çünkü her birimizin deneyimlediği zarafetten düşüşü hatırlatıyor. Her birimiz kendi yöntemiyle cennetten ayrılıyoruz. Şamanın dilinde ruhumuzu kaybederiz.

Her birimizin ruh kaybıyla kendine özgü bir karşılaşması vardır. Bazı gözden düşmeler benimkinden daha az dramatik. Hayatın ne kadar neşeli olabileceğine dair uzun bir çocukluk deneyimi yaşadığım için şanslıydım. Bazı insanlar, olanlarla arasındaki zıtlık nedeniyle benden daha az işkence görüyor.*olasN*e ne*dır-dir.* Diğerleri ruhsal izolasyonlarının farkına vararak Hıristiyan mistiklerinin "ruhun karanlık gecesi" dediği şeyi yaşarlar.

Ruhumu yeniden ele geçirme yolculuğum beni çeşitli ruhsal arayışlara sürükledi. Aradığım cevap, kadim şamanizm geleneğinde ve özellikle öğretmenim ve akıl hocam olan antropolog Michael Harner'ın öncülüğünde şamanik tekniklerin çağdaş bir şekilde yeniden canlandırılmasında bulundu. Bu teknikler çeşitli dini inançlarla bir arada bulunabilir. Kendi kayıp ruh parçalarımın bana geri getirilmesi beni bir bütünlük yerine geri getirdi. Hayatın doluluğunu ve bir daha hissedeceğimden emin olmadığım bir mutluluğu yaşadım.

Şamanın Yolu

Bilim insanları, eserlere bakarak şaman kültürlerinin on binlerce yıl öncesine, yani insanların tarihlerini yazmaya başlamasından çok öncesine dayandığına inanıyor. Bu kültürler sanatta, mitolojide, kanunlarda, ekonomide ve sosyal örflerde farklılık gösterse de bazı evrensel özelliklere sahipti. Şamanik kültürlerde her şeyin Ruh tarafından nüfuz ettiği düşünülür. Her dünyevi form kendi ruhuyla veya yaşam gücüyle canlanır. Herhangi bir yaşam formunun refahı, onun diğer formlarla ruhsal uyumuna bağlıdır. Bir canlının ruhsal özündeki dengesizlikler veya yer değiştirmeler, zayıflığa ve hastalığa neden olabilir.

Dünyanın her yerindeki şamanlar için hastalık her zaman ruhsal bir sıkıntı olarak görülmüştür: ruhun kaybı ya da temel ruhsal enerjinin azalması. Eğer ruh hastayı tamamen terk ederse hasta ölür. Bundan şu sonuç çıkıyor ki, eğer şaman kayıp ruh parçalarını geri getirebilirse, birey de eski durumuna geri döndürülebilir.

uyum ve refah. Bu geri getirme işlemi şaman tarafından değiştirilmiş bir bilinç durumunda gerçekleştirilir. Din tarihçisi Mircea Eliade'ye göre,

Orta ve Kuzey Asya'da şamanın temel işlevi büyülü şifadır. Bölgede hastalığın nedenine ilişkin çeşitli görüşler bulunuyor ancak "ruhun tecavüzü" açık ara en yaygın olanı. Hastalık, ruhun kaybolmasına ya da çalınmasına atfedilebilir ve tedavi prensip olarak onu bulmaya, ele geçirmeye ve hastanın bedenindeki yerini yeniden almaya zorlamaya indirgenir. Yalnızca şaman... ruhları görür ve onları nasıl kovacağını bilir; ruhun kaçtığını yalnızca o anlar ve onu coşku içinde yakalayıp bedene geri getirebilir.[2]

Kelime*şaman,*Kökeni Sibirya'nın Tunguz kabilesinden gelen "karanlıkta gören" anlamına geliyor. Şaman, bilgi bulmak ve hasta bir bireyi (veya topluluğu) iyileştirecek eylemler gerçekleştirmek amacıyla gizli ruh dünyalarına seyahat etmek için "güçlü gözle" veya "kalple" görme yeteneğini kullanır.

Ruh hırsızlığı veya ruha tecavüzün yanı sıra, bazı şamanik kültürler ruh kaybını hayaletlerin yanı sıra diğer insanların müdahalesine de bağlar. Eliade'a göre Güney Amerika'da hem And Dağları'ndaki hem de Amazon'daki şamanlar, ruhun ya korkutucu koşullar altında kaybolabileceğine ya da bir ruh ya da hayalet tarafından kaçırılabileceğine inanıyor.[3]

RUH KAYBININ MODERN NEDENLERİ

Şamanizmin modern bir uygulayıcısı olarak, geleneksel yolun inanç ve algılarının çoğunu paylaşıyorum. Bana göre, eskilere göre, tüm yaratılış Ruh'la doludur. İnsanlar, hayvanlar, bitkiler ve minerallerin hepsinin iletişim kurabileceğimiz ve etkileşimde bulunabileceğimiz kendi ruhsal özleri vardır. Herhangi bir canlı yaratık kendi manevi gücü veya ruhuyla tamamen aşılandığında, enerji ve canlılık yayacaktır. Ruhu bedeninde tam olarak evinde olan her canlı, aynı ruhun diğer canlılarda da derin bir rezonansını hissedecektir. Bunun tersine, herhangi bir yaratık ruhsal özünün bir kısmını kaybettiğinde, derin bir tükenme ve yaratılışın geri kalanından yabancılaşma meydana gelir.

Ruhsal özlerini veya ruhlarını kaybetmiş gibi görünen birçok insanla tanıştım: Aslında tanıştığım hemen hemen herkes bir tür eksiklik ve boşluk duygusundan muzdarip. Bir kısmını hissediyorlar

kendilerinin eksik olduğunu ve hayatla derin bağlarının koptuğunu. Bazı insanlar için bu eksiklik ve yabancılaşma duygusu büyük acılara neden olur. Çoğu kişi için tam olarak hayatta olamama duygusu, genellikle uyuşturucu, eğlence, kompulsif seks ve diğer birçok türden bağımlılıkla maskelenen sürekli, düşük dereceli bir acıdır.

Her ne kadar ruh kaybıyla ilgili geleneksel şamanik görüşü paylaşsam da, bunu genellikle bir sihirbazın ya da gezgin bir ruhun hırsızlığı sonucu görmüyorum. Ancak modern bir kadın olarak bu klasik kavramların modern karşılıklarını bulmak için çok uzaklara gitmeme gerek yok. Günümüzün ruh kaybı modern yaşamın travmalarından kaynaklanmaktadır. Ensest, fiziksel istismar, tecavüz, sevilen birinin kaybı, kazalar, savaş zamanı deneyimleri, büyük hastalıklar ve ameliyatlar ruhu bedenden fırlatabilecek saldırılardır. Bu tür streslerle karşı karşıya kalan hassas insan ruhu, bir daha geri dönmemek üzere bedenden kaçabilir. Bazı insanlara şaka yollu "Evde kimse yok" deriz. Bu şaka değil. Çok azımız tamamen evdeyiz ve bazılarımız o kadar ağır bir travma yaşadı ki, aslında neredeyse hiç kimse evde değil.

AYRIŞMADAN RUH KAYBINA

Çağdaş psikoloji, tıpkı şamanizm gibi, benliğin bazı kısımlarının ayrılabileceğini ve bireyi kendi özüne yabancılaştırabileceğini kabul etmektedir. Mevcut terapilerin çoğu, eğer travma çok şiddetliyse, hayati, hisseden benliğin bazı kısımlarının travmanın etkisini azaltmak için bölüneceğini anlıyor. İçinde*Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek,*John Bradshaw, ensest kurbanının "acı ve aşağılanmanın dayanılmaz olması nedeniyle bedeni terk ettiğini" açıklıyor. Bradshaw'a göre, psikolojinin diğer tedarikçileri gibi, bireyler "travma o kadar büyük ve korku o kadar dehşet verici ki kişinin acilen rahatlamaya ihtiyacı olduğunda" bir savunma mekanizması olarak ayrışıyorlar.[4]

Modern psikoloji literatürü, stres zamanlarında bu durumun vücuttan ayrıldığına dair raporlarla doludur. Tecavüze uğrayan kadınlar, yaşadıklarını tavandaki uzak bir noktadan izlediklerini bildirdi. Tecavüzden aylar ya da yıllar sonra kendilerini "bedenlerinde değilmiş gibi" hissettiklerini bildirdiler.

Vietnam'dan döndükten yıllar sonra pek çok gazi, "unuttukları" acı verici savaş olaylarını yeniden yaşamaya başladı. Gazinin mevcut yaşamındaki sesler, kokular veya görüntülerle tetiklenen bu anılar

korkutucu derecede canlı, bazen bireyin mevcut gerçekliğinden daha canlı. Orijinal travma sırasında ayrılan keder ve öfke, çoğu zaman bu müdahaleci anlara eşlik ediyordu.

Şu ana kadar psikoloji ve ruhun geri getirilmesine yaklaşımım yan yana yürüyor gibi görünüyor. Birbirlerinden nereye uzaklaşıyorlar?

Psikologa göre, bölünmüş parçalar bilinçdışı adı verilen geniş, farklılaşmamış bir bölgede kaybolmuştur. Bu bölge, psikoloğun düşünce ekolüne bağlı olarak ayrışmış anılar, yasak ilkel dürtüler veya arketipsel dini imgelerle dolu olabilir. Disosiyasyon durumunda psikoloğun görevi hastanın kaybedilen deneyimi geri kazanmasına yardımcı olmaktır. Hastanın kendiliğinin bu kayıp kısımlarına erişmesine yardımcı olmak için rüya çalışması, fantezi, serbest çağrışım veya hipnoz kullanılabilir.

Psikolog için, ayrılan parçaların gittiği yerin doğası ve topoğrafyası nispeten önemsizdir. Rasyonel bilincin ışığının ötesinde bir yer olarak kavramsallaştırılan bilinçdışı, terapistin yardımıyla danışanın ayrışmış içerikleri kurtarması gereken, farklılaşmamış bir bölge olarak kabul edilir.

Şaman için, ayrılan parçaların nereye gittiği sorusu tedavi açısından çok önemlidir. Şamanik dünya görüşünde, benliğin hayati parçaları, benliği terk ettiklerinde farklılaşmamış, kimsenin olmadığı bir bölgeye gitmezler. Aksine, ruh parçaları sıra dışı dünyalarda paralel bir varoluş yaşar. Ruh parçaları, olağandışı gerçeklikte korku dolu bir yerde sıkışıp kalmış olabilir ya da kalmak istedikleri yerde daha hoş dünyalar bulmuş olabilirler. Her halükarda iyileşmenin önemli bir kısmı, kayıp ruh parçalarını bu olağandışı dünyalardan alıp hastanın bedenine geri döndürmektir. Şaman için, olağandışı gerçekliğin topografyası bilgisi tedavi açısından çok önemlidir. Zorlu dünyevi arazilerde maceraya atılan kaşifler gibi şamanlar da, işlerini başarılı bir şekilde gerçekleştirmek istiyorlarsa, sıra dışı dünyalarda kendilerini nasıl uygun şekilde yöneteceklerini bilmelidirler. Bir kişinin olağandışı gerçeklik bölgelerine ilişkin haritası ne kadar eksiksiz olursa, bir şaman olarak başarısı da o kadar büyük olur.

İş yerindeki psikolog ile şamanın karşılaştırılması burada faydalı olabilir. Her ikisinin de, tek bir bireyde birçok bağımsız kişiliğin var olduğu psikolojik bir durum olan çoklu kişilik bozukluğundan muzdarip bir kadınla çalıştığını hayal edin. Psikolog, bu kişinin kendi parçalarından ayrılmayı veya ayrılmayı gerektiren çok şiddetli bir travma geçirdiğini söyleyebilir. Bu bölünmeyi önerebilir

parçalar, hastanın deneyimlemesi veya ifade etmesi güvenli olmayan anıları veya kişiliğin yönlerini taşır.

Ancak bu noktada psikolog, işinin hastanın kayıp parçalarını yavaş bir açığa çıkarma ve bütünleştirme süreciyle kendi bilinçdışından geri almasına yardım etmek olarak görebilir. Psikolog muhtemelen bu bölünmüş parçaların paralel bir gerçeklikte mi yaşadığıyla, eğer öyleyse, bu paralel gerçekliğin doğasında mı yaşadığıyla pek ilgilenmeyecektir.

Bu tür bir iyileşme çalışmasının son derece önemli olduğunu düşünmeme rağmen, bir şaman uygulayıcısı olarak asıl ilgim farklı olacaktır. Peki o kısımlar şimdi nerede? Bu parçaları hasta için nasıl geri alabilirim? Bunlar benim en çok endişeleneceğim sorular. Daha önceki yolculuklarımda dikkatlice kaydedilen olağandışı gerçekliğe ilişkin bilgim, gerekli yolculuğu en uygun ve etkili şekilde yapmama yardımcı olacaktı.

RUH KAYBI KAVRAMINA DESTEK

Ruh kaybının modern durumla ilişkisi bazı yenilikçi psikologların dikkatinden kaçmadı. Örneğin Jeanne Achterberg "Yaralı Şifacı" başlıklı makalesinde şunları yazdı:

Ruh kaybı, şaman terminolojisinde en ağır teşhis olarak kabul edilir ve hastalık ve ölüm nedeni olarak görülür. Ancak modern Batılı tıp kitaplarında bundan hiç bahsedilmiyor. Bununla birlikte, şamanın ruh kaybı olarak adlandırdığı şeyin - yani kişinin varlığının özü olan dokunulmaz çekirdeğin zarar görmesinin - umutsuzluk, bağışıklık sistemi hasarı, kanser ve daha birçok başka şeyle kendini gösterdiği giderek daha açık hale geliyor. ciddi bozukluklar. Sevdiklerinizle, kariyerinizle veya diğer önemli bağlarınızla olan ilişkinin sona ermesinin ardından geliyor gibi görünüyor.[5]

Birçok Jung'cu terapist, ruh kaybı kavramı ile çalışmaları arasında bir uyum bulmuştur. Tanınmış bir Jung analisti olan Marie Von Franz şunları yazdı:

Ruh kaybı günümüzde çevremizdeki insanların günlük yaşamlarında psikolojik bir olgu olarak gözlemlenebilmektedir. Ruh kaybı, ani bir ilgisizlik ve kayıtsızlık şeklinde ortaya çıkar; Yaşamın neşesi gitmiş, inisiyatif sakatlanmış, insan kendini boş hissediyor, her şey anlamsız geliyor.[6]

BELİRTİLERİN KONTROL LİSTESİ

Okurken belki de ruh kaybının belirli göstergelerinin bir özetini almak istiyordunuz. Aşağıdaki sorular ruh kaybının olup olmadığını belirlemede yardımcı olacaktır. Ruh kaybının sizin için bir sorun olup olmadığını ve eğer öyleyse bunun hayatınızda nasıl tezahür ettiğini görmek için kendinize aşağıdaki soruları sormak isteyebilirsiniz:

1. Hiç bedeninizde "mevcut" kalmakta zorluk çektiğiniz oldu mu? Bazen sanki bedeninizin dışındaymış, onu bir film izliyormuş gibi izliyormuşsunuz gibi hissediyor musunuz?

2. Hiç uyuşmuş, kayıtsız veya donuk hissettiğiniz oluyor mu?

3. Kronik depresyondan mı şikayetçisiniz?

4. Bağışıklık sisteminizde sorun var ve hastalıklara direnmekte zorlanıyor musunuz?

5. Çocukken kronik hasta mıydınız?

6. Beş yaşından sonraki hayatınıza dair hafızanızda boşluklar var mı? Hayatınızdaki önemli travmaları karartmış olabileceğinizi hissediyor musunuz?

7. Alkol, uyuşturucu, yemek, seks veya kumar gibi bağımlılıklarla mücadele ediyor musunuz?

8. İçinizdeki bir boşluğu veya boşluğu doldurmak için kendinizi dışsal şeylere bakarken mi buluyorsunuz?

9. Boşandıktan veya sevdiğiniz birinin ölümünden sonra hayatınıza devam etmekte zorluk yaşadınız mı?

10. Çoklu kişilik sendromundan mı şikayetçisiniz?

Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı veriyorsanız ruh kaybıyla karşı karşıya olabilirsiniz. Temel öz benliğinizin önemli parçaları sizin için mevcut olmayabilir. Eğer öyleyse, bu parçaların yaşam enerjisi ve armağanlarına geçici olarak erişilemez. Benim bakış açıma göre kayıp parçalar, yalnızca şamanik yöntemlerle kurtarılabilecekleri, olağandışı bir gerçeklikte varlar.

Bu bölümde, eski ruh kaybı kavramını ve bunun günümüzün acılarıyla nasıl bağlantılı olduğunu tartıştık. Neyse ki Şamanizm bu yaygın sorunun teşhis ve tanımını yapmakla kalmıyor, aynı zamanda güçlü bir çözüm de sunuyor.

tedavi. Bir sonraki bölümde, son klinik deneyimlerin gösterdiği gibi, bugün insanlığın şafağında olduğundan daha az uygulanabilir olmayan şamanik ruh geri getirme uygulamasını inceleyeceğiz.

Ruhlar evrende dolaşıyor

Kaybolmuş ya da çalınmış

Sevdiklerinden kopmuş

Aşktan kopmuş

Yavaşça, dikkatlice

Onları kendimize çağırıyoruz

Karanlık köşelerde arıyoruz

Hayata üfliyoruz

nefesimizle

Hoşgeldiniz

onları evde

— Ellen Jaffe Bitz

BÖLÜM 2

RUHUN GERİ KAZANILMASI

İnsanlar hepimizin aradığını söylüyorShayatın anlamı. Gerçekten aradığımız şeyin bu olduğunu düşünmüyorum. Bence aradığımız şey bir deneyim hayatta olmanın.

- Joseph Campbell, Bill Moyers'la röportajında

Çoğumuz güçlü bir benlik duygusu arıyoruz. Bütünlük duygusunun yalnızca içimizden geldiğini görüyoruz. Dış güvenliğin sahte olduğunu ve kendi içimizde güvende hissetmemiz gerektiğini anlıyoruz. Hepimiz burada veya evde olduğumuzda, kendimizi huzurlu, güvende ve daha büyük bütünle, yani evrenle uyum içinde hissetmek çok daha kolaydır. Bize bunun bir örneğini vermesi için doğaya bakabiliriz. İşte sağlam ve güvende olmanın nasıl bir şey olduğunu hissetmenize yardımcı olacak kısa bir egzersiz.

Gözlerinizi kapatın ve dört derin nefes alın. Vücudunuzun bir envanterini çıkarın ve ağrı veya gerginlik hissettiğiniz yerleri not edin. Nefesinizi engellenen bölgelere gönderin ve gerginliğin serbest kalmasına izin verin. Bunu yapmaya zaman ayırın, böylece vücudunuzun gerçekten rahatlamasına izin verebilirsiniz.

Kendinizi doğada çok sevdiğiniz, enerjiyle dolu hissettiğiniz bir yere gittiğinizi hayal edin. Bu yerin düşüncesi size bir sakinlik ve neşe duygusu getirir. Görüşünüzü 360 derece genişleterek etrafta dolaşın ve gördüğünüz her şeyi içine alın. Gerçekten bu yerde olduğunuzu hissetmenize izin verin. Havayı teninizde hissedin. Islak mı kuru mu, sıcak mı soğuk mu? Ayaklarınızı yerde hissedin ve ayak parmaklarınızı yerde oynatın. Yeryüzüne dokunun. Tüm sesleri dinleyin. Suyun aktığını ya da rüzgarın estiğini duyuyor musun? Burada yaşam sesleri var mı, yoksa çok sessiz mi? Bütün kokuları kokla.

Şimdi etrafınıza bakın ve oturabileceğiniz bir ağaç bulun. Ağacın yanında bir süre oturmak için izin isteyin ve evet derse yere oturun, sırtınızı ağaca yaslayın ve sahip olduğunuz sağlam desteği hissedin. Kök sisteminden başlayarak ağacın içinde sembolik bir yolculuğa çıkın. Suyu köklerinizden emebildiğinizi, besinleri ağacın her yerine ulaştırabildiğinizi hayal edin.

ve tüm vücudunuz boyunca. Her hücre beslenirken yaşam ve enerjiyle nasıl atmaya başladığınızı hissedin. Ağacın gövdesinden dallarına ve kendi ekstremitelerinizden geçerek yaşamı temsil eden yaprakları ve meyveleri beslediğini, hayatınızı beslediğini deneyimlerken, bu enerjinin vücudunuzda dolaşmasına izin verin. Yaşamın tamamıyla bağlantınızı hissedin. Siz daha büyük bir bütünün parçasısınız. Hiçbirimiz burada yalnız değiliz.

Gerçekten ağaca yaslanın ve evrenin sevgisini deneyimleyin. Şu anda, sizi bütünlük yerine getirecek araçları nasıl bulacağınız konusunda size rehberlik verildiğini bilin.

WRuhun bazı parçaları bölünür ve olağandışı gerçekliğe doğru kaybolur. Zayıflamış, morali bozuk bir durumda olan bir kişi için bütünlüğü yeniden sağlamak şamanın görevidir. Eksik olanı geri getirmek için şamanın gündelik bilincini bırakıp ruhlar dünyasına adım atması gerekir. Klasik şamanik bakış açısına göre ruh dünyası, bu konuda deneyimli olmayanlar için potansiyel tehlikelerle dolu, karmaşık, çok boyutlu bir ülkedir. Yalnızca bir şaman, orada bulunan güzellikler ve tehlikeler arasında ustalıkla gezinebilir. Binlerce yıldır şamanın çağrısı, şifaya yönelik bilgi edinmek ve hastaların kayıp ruhlarını geri getirmek için bu iç ruh dünyalarına yolculuk yapmaktı. Eliade şamanın manevi mesleği hakkında şunları yazmıştır:

Ruhu ve onun dünyadaki ve ötelerdeki macerasını ilgilendiren her şey şamanın özel yetki alanındadır. Kendi inisiyasyon öncesi ve inisiyasyon deneyimi aracılığıyla, insan ruhunun dramını, istikrarsızlığını, istikrarsızlığını bilir; ayrıca kendisini tehdit eden güçleri ve sürüklenebileceği bölgeleri de biliyor. Eğer şamanik tedavi vecdi içeriyorsa, bunun nedeni kesinlikle hastalığın ruhun bozulması veya yabancılaşması olarak görülmesidir.[1]

DAVUL VE ŞAMANIN YOLCULUĞU

Şamanlar "yolculuk yaparken", dünyanın yüzeyinin etrafında dışarıya doğru değil, ritmik sesin nabzı ile içeriye doğru taşınırlar. Bedenlerini sıradan fiziksel yollarla hareket ettirmek yerine, normal algımızın dışındaki gerçeklikleri deneyimledikleri farklı bir bilinç durumuna geçerler. Michael Harner bu değişmiş durumu Şamanik Durum olarak adlandırıyor

Bilinç (SSC). Tipik olarak şamanın SSC'ye girmesine yardımcı olan davul çalmadır.[2]Her ne kadar bazı kültürler çıngırak veya sopa gibi başka vurmalı çalgılar kullansa da, Jeanne Achterberg'in sözleriyle şamanın davulu "başka gerçekliklere girmenin en önemli aracı ve şamanizmin en evrensel özelliklerinden biri olarak hüküm sürüyor."[3]

Davul çalmanın neden bu tür güçlü bir etkiye sahip olduğu açıkça anlaşılamamıştır. Ancak bilim insanları, sıradan gözler açık bilincin karakteristik özelliği olan beta dalgalarının aksine, monoton bir ritmi dinlemenin, alfa ve teta aralıklarında beyin dalgalarının üretimini kolaylaştırdığını keşfettiler. Maxwell Cade'in Zihin Aynası adı verilen bir elektroensefalograf envanterine göre, teta dalgaları (saniyede 4-7 döngü) yaratıcılık, canlı görüntüler ve ecstasy durumlarıyla ilişkilidir.[4]

Şamanik davul çalma ile teta dalgalarının üretiminde dikkate değer bir artış arasındaki bağlantı, Maxwell Cade'in himayesi altındaki ve Kuzey Amerika'nın önde gelen Mind Mirror uzmanı Anna Wise ile yapılan kişisel bir seansta gösterildi. Elektroensefalografa bağlandıktan sonra, gözlerim açık sessizce oturarak, ardından gözlerimi kapatarak meditasyon yaparak ve ardından belirli renkleri ve sahneleri hayal ederek temel çizgileri oluşturmam istendi. Bu faaliyetlerle ilişkili beyin dalgaları diğer insanlarınkinden farklı değildi. Ancak davul çalmaya başladığımda ve farklı bir duruma geçtiğimde, daha önce şamanik konsültasyonlarda ve atölyelerde binlerce kez yaptığım gibi, özellikle beynimin sağ yarıküresindeki teta dalgalarının genliği Zihin Aynasının tepesine fırladı. ölçek.

Birçok Yerli Amerikalı davul çalmayı “dünyanın kalp atışı” olarak adlandırıyor. Bu bakımdan saniyede 7,5 devir olarak ölçülen dünyanın elektromanyetik rezonans frekansının beyin dalgalarında yüksek teta/düşük alfaya eşdeğer olması dikkat çekicidir.[5]Davul çalmanın şamanların beyin dalgalarını dünyanın nabzıyla hizalamalarına olanak sağladığı anlaşılıyor.

TİCARETİN DİĞER ARAÇLARI

Dünyanın birçok yerindeki şamanların, davul ve çıngırakların yanı sıra, ruhları geri getirmelerine yardımcı olacak kutsal araçları da vardır. Örneğin,*manang*(Güneydoğu Asyalı bir şamanın), en önemlileri "ışık taşları" olarak bilinen kuvars kristalleri olan bir dizi büyülü nesne içeren bir kutusu vardır. İçinde

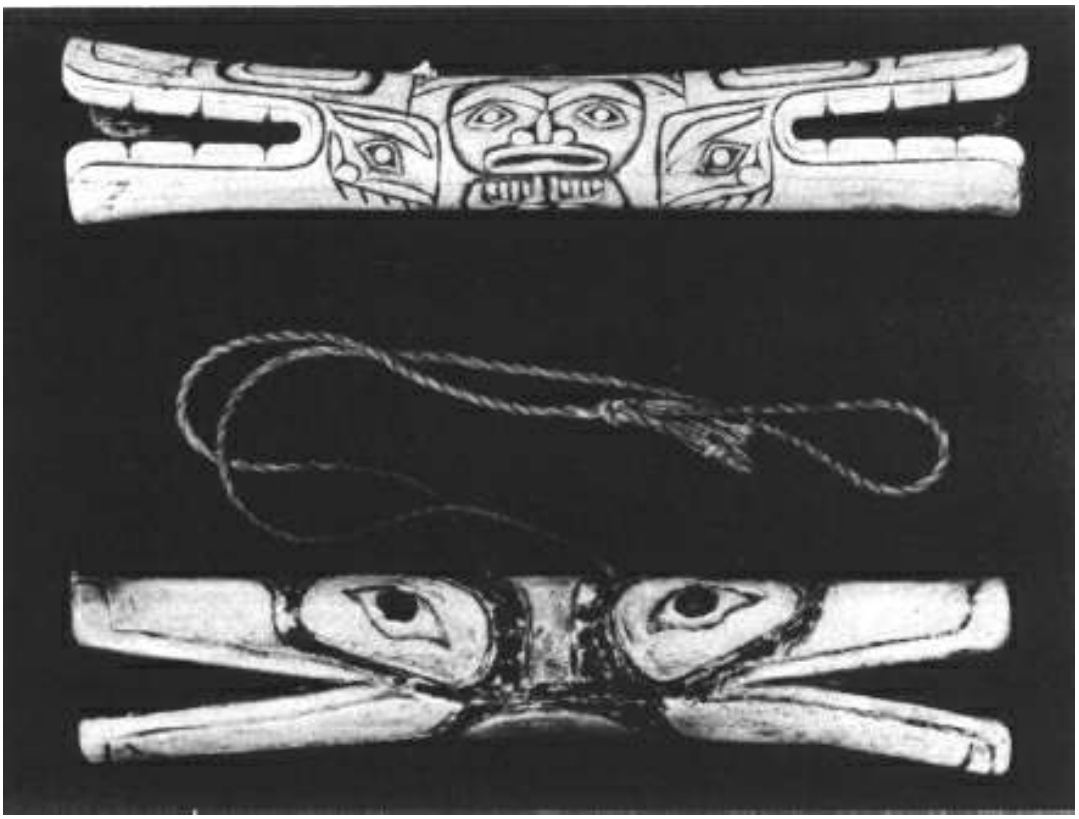
Neoşamanizmde çağdaş uygulayıcılar genellikle kristalleri olağandışı gerçekliği aydınlatmak için kullanırlar. Ayrıca güç hayvanlarıyla ilgili nesneleri içeren keseler olan "ilaç torbaları" da olabilir. Bir ayı koruyucusuyla çalışan şamanlar, yolculukları sırasında bir ayı pençesini yanlarında tutabilirler.

Bu ruh yakalayıcının her iki ucunda büyük dişli, kurda benzer kafalar ve ortada insansı bir yüz vardır. Her zamanki şekli her iki yanında birer kafa bulunan bir yılan olan Kwakiutl doğaüstü varlığı Sisiutl'a benziyor. vücudunun ucu ve ortasında insansı bir yüz. Bu ruh yakalayıcı, Smithsonian Ulusal Doğa Tarihi Müzesi'ndeki bir koleksiyonda yer aldı. Yayınlama izni *Tsimshian Ruh Yakalayıcı* Smithsonian Enstitüsü'nün izniyle.

Bazı kültürlerdeki şamanlar da “ruh yakalayıcı” adı verilen nesneleri kullanırlar. Örneğin Britanya Kolumbiyası'ndaki Tsimshian şamanları, içi oyulmuş kemikten oyulmuş bir ruh yakalayıcı kullanıyordu. Benzer şekilde Eliade, Sibirya'daki bir Tungus şamanının kaçak bir ruhu geri almak için ilmik kullandığından söz eder.[6]

KORUYUCULAR VE YARDIMCI RUHLAR

Klasik olarak şaman içsel yolculuğunu tek başına yapmaz. Güç hayvanları ve diğer yardımcı ruhların yanı sıra doğanın temel güçleri de şamanın yapılacak işi gerçekleştirmesine yardımcı olur. Eliade şöyle açıklıyor:



Bu Tsimshian yakalayıcıları 1905 yılında WA Newcomb tarafından Britanya Kolumbiyası'ndaki Nass Nehri'nden toplandı. İçi boş kemikten oyulmuş bu ruh yakalayıcılar aynı zamanda Sisiutl'u veya kruvazeyi de temsil ediyor. Kolombiya öncesi kültürlerde ve And Dağları'nda yaygın olan yılan motifi. Bu motif ayrıca Han Hanedanlığı döneminde, MÖ 202'den MS 200'e kadar Çin'deki mezar sanatında da bulunmuştur. Yayın izni *Tsimshian Ruh Yakalayıcıları* Kanada Ulusal Müzeleri, Kanada Müzesi tarafından verilmiştir. Medeniyet, olumsuz. # 101382.

[Şamanın] ruhu bedenini terk ederek yeraltı dünyasına girer ve hastanın ruhunu aramaya başlar... Eğer hastanın ruhu ölülerden biri tarafından alınmışsa, şaman onu bulması için yardımcı ruhlarından birini gönderir. Yardımcı ruh onu yakalar ve geri getirir... Eğer hastanın ruhu kötü bir ruh tarafından alınmışsa, şaman çok daha zorlu bir iyileşme yolculuğuna çıkmak zorunda kalır.[7]

Şamanlar, her insanın kendisini koruyan ve güçlendiren bir veya daha fazla özel koruyucusu olduğuna inanır.[8] (Bu koruyucular peri ya da cin olsalar da genellikle hayvan biçimini alırlar.) Güç hayvanı olarak da bilinen bireyin koruyucusu örneğin ayı, kartal, at, yunus ya da aslan olabilir. Her hayvanın kendine ait bir ustalık alanı ve bize öğrettiği kendine özgü güçleri vardır. Kartal, dünyaya mesafeli, havadan bir perspektiften nasıl bakılacağını veya yaşamın ince akıntılarında nasıl hareket edileceğini öğretebilir.

Aslan avı takip etmenin gücünü ve yavruları korumanın vahşiliğini öğretebilir.

Bu hayvanlar bize dişi veya erkek olarak görünürler ve çoğu zaman çok farklı kişiliklere sahiptirler. Şamanik yolculukla çalışmanın benim için en büyük armağanlarından biri, güç hayvanımla benim aramda gelişen güzel ortaklık oldu.

Güç hayvanının görevi, rehberlik ve destek sağlayarak, yükünü fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı tutmaktır. Günlük yaşamda, ekstra enerjiye veya yardıma ihtiyaç duyulduğunda, tehlikeli bir yerde veya hastalık zamanında herkes güç hayvanını çağırabilir.

Diğer insanlar gibi şaman da sıradan gerçeklikte kişisel yardım için güç hayvanına başvurur. Ancak şamanlar ruhsal yolculuklarda da destek için onlara güvenirler. Güç hayvanının işinin bir kısmı da şamanın olağandışı gerçeklikte yolunu bulmasına yardımcı olmaktır. Bir güç hayvanı neyin yanlış olduğu, hastalığın nasıl hafifletileceği veya danışanın sıradan gerçeklikte atması gereken adımlar hakkında doğrudan bilgi sağlayabilir. Eğer şaman, ruhun bir kısmını girilmesi veya çıkılması zor bir ülkede bulursa, güç hayvanından keşif, tavsiye ve diğer yardımlar almak çok değerli olabilir. Güç hayvanı, örneğin kayıp ruhun sıradan gerçekliğe geri taşınmasına doğrudan yardımcı olabilir.

Bir şamanın herhangi bir zamanda birden fazla güç hayvanı olabilir ve bir güç hayvanı bir şamanın yanında uzun yıllar, belki de neredeyse bir ömür boyunca kalabilir. Bir şaman ve bir güç hayvanı zamanla etkileşime girdikçe, şaman güç hayvanının üstün olduğu alanları ve belirli koruyucuları ne zaman çağırması gerektiğini öğrenir. Mesela hastalarıma daha iyi tavsiyelerde bulunan bir velim var, bir de kendi hayatıma dair daha iyi tavsiyelerde bulunan bir velim var.

Uzun bir süre boyunca güvenilen ruh dostu olan koruyucuların yanı sıra, belirli bir yolculuk sırasında belirli bir amaç için gelen ruhlara yardım ederek şamana yardım edilir. Eğer bir şaman, danışanın durumunu havadan görmek isterse, bir kartal saldırabilir ve şamanı durumu görebilmesi için gereken yüksekliğe taşıyabilir. Bir elf ortaya çıkıp eksik bir bilgiyi şamanın kulağına fısıldayabilir. Belki de şaman, danışanın ruhuna ulaşmak için aşılması gereken uçsuz bucaksız bir denizle karşılaşır. Bir balina veya yunus yardımcısı yardıma gelebilir.

SIRA DIŞI GERÇEKLİK

Şamanlar olağandışı gerçekliğe girdiğinde dış dünyanın kuralları askıya alınır. Atlar uçar, bitkiler konuşur, periler ve cinler boldur. Bildiğimiz gibi zaman askıya alındı. Şamanlar normal zamanlarda yarım saat yolculuk yapabilirler ama bu yolculuk sırasında güneşin doğuşunu ve batışını izleyebilirler. Bu olağandışı dünyalarda uzayın dış kuralları da aynı şekilde geçersiz kılınmıştır. Bir ruhani yardımcının yardımıyla, dış zamanın bir veya iki anında büyük mesafeler aşılabilir.

Şamanlar yıllar boyunca binlerce yolculuk yaptıklarından bazı bölgeler onlara oldukça tanıdık gelmeye başlar. Bir şaman, Kayıp Çocuklar Mağarası gibi bir yeri ziyaret ettiğinde, o yerin işleyişini ve bir dahaki sefere oraya en iyi şekilde nasıl gidebileceğini bilir. Şamanın haritasının bir parçası haline gelir.

Şamanların genellikle olağandışı gerçeklikte güç yerleri vardır. Nasıl ki dış dünyada bizi huzurlu, mutlu ve memnun hissettiren yerler varsa, şamanların da iç gerçeklikte rahatlayıp düşünebilecekleri yerleri vardır. Örneğin, iç gerçekliğe yaptığım yolculuklarda, büyük bir su havuzuna dökülen bir şelaleyi çevreleyen yoğun bir çam ormanına sık sık giderim. Güç hayvanım orada dost canlısı periler, elfler ve geyiklerle birlikte yaşıyor. Kayaların üzerine oturup ağaç tepelerinin üzerinden mavi gökyüzüne bakıyorum. Yumuşak, serin toprakta yatıyorum ve sıradan hayattaki pek çok duyguyu güvenli bir şekilde yeniden yaşıyorum. Yerde yattığımda kalp atışlarımın dünyanın kalp atışlarıyla senkronize olduğunu hissedebilir ve tüm yaşamla bağlantımı hissedebilirim.

Diğer yolculuklar bir gibidir*Yıldız Savaşları*Şamanlar daha az aşina oldukları yerler ve varlıklarla karşılaştıkça maceraya atılırlar. Şamanlar kendilerini sonsuza dek uzanacakmış gibi görünen çorak çöllerde bulabilirler. Bu çölde, hastayı nasıl iyileştirecekleri konusunda kendileriyle konuşan dünya dışı kaktüsler bulabilirler. Şamanlar kendilerini bir Afrika kabile ritüelinin gerçekleştiği bir mağaranın yakınında bulabilirler ve yaklaşan bilge bir kadın tarafından katılmaya davet edilebilirler. Eliade, olağandışı gerçekliği üç ana bölgeye ayırmıştır: Yukarı Dünya, Orta Dünya ve Aşağı Dünya. İsimler, şamanın bu dünyalara giderken deneyimlediği seyahat yönünden gelir.[9]

Üst Dünya ve Aşağı Dünya'da birçok seviye vardır. Bu bölgelerde seyahat eden şaman uygulayıcısı, sınırsız bir evrende yaşadığımızı fark eder. Olağandışı gerçekliğin tanımları zihinsel sınırlamalara tabi olsa da, bu bölgelerin nasıl olabileceğine dair size bir fikir vermek için orada yaşadıklarımın bir kısmını paylaşacağım.

Üst Dünya bazıları tarafından ruhani olarak deneyimlenir. Aydınlatma çoğu zaman

çok parlaktır ve renkler kör edici ışıktan yumuşak pastellere, griden tamamen karanlığa kadar değişebilir. Yukarı Dünyada bir şeyin üzerinde durduğumu biliyorum ama çoğu zaman beni orada tutan şeyin ne olduğundan emin olamıyorum. Kristal ve camdan yapılmış odalardan oluşan karmaşık binaları olan kristal bir şehirle karşılaşabilirim. Ya da yanında uzanacak bir göl ya da bulutlardan oluşan bir şehir olabilir. Burada güç hayvanları ve insan ilişkilerinde bilgece rehberlik sunabilen insan formundaki öğretmenler yaşıyor.

Aşağı Dünyaya Bir Ziyaret

Bedensel olmayan Üst Dünya'nın tam tersine, Aşağı Dünya'ya yeryüzüne inen bir tünel yoluyla ulaşılır.[10]Her ne kadar olağandışı varlıklar ve olaylar burada kural olsa da, manzaralar genellikle tanınabilir derecede dünyevidir: mağaralar, denizler, yoğun ormanlar ve ormanlar. Parmaklarımı burada toprağa sokabiliyorum. Aşağı Dünya'da yaşayan varlıklar, bitkilerin ve hayvanların ruhları ile dünyanın gizemleriyle bağlantılı insan ruhlarıdır.

Orta Dünya bizim biyosferimiz olarak tanınabilir, ancak sıra dışı bir anahtara dönüştürülmüştür. Orta Dünya'da şaman geri dönebilir ve

insanlık tarihi aracılığıyla ortaya çıkıyor. Bazen dış dünya ilerlemeye devam ederken, hastanın ruhu hayatının geçmiş bir anında kalır. Böyle bir ruhu kurtarmak için şamanın Orta Dünya'yı geçerek bu kapalı ana gitmesi ve sonra ruhu oradan çıkarmanın bir yolunu bulması gerekir.

RUHU GERİ GETİRMENİN YÖNTEMLERİ

Danışanın kayıp ruhunu geri alma niyetiyle yönlendirilen şaman, başıboş ruhu bulana kadar olağandışı gerçeklikte yolculuk eder. Daha önce de söylediğim gibi, kayıp ruhla karşılaşıldığında şamanın görevi onu olağan gerçekliğe geri getirmektir.

Ama nasıl? Geleneksel şamanlar, kayıp ruhu yakalamak veya tuzağa düşürmek için hile, kandırma, hırsızlık veya daha önce bahsedilen ruh aletlerini kullanırlardı. Geleneksel şamanların çoğunun ruh kaybından sorumlu tuttuğu kötü niyetli güçler göz önüne alındığında — ölünün ele geçirilmesi, tecavüz veya kötü niyetli bir insan tarafından hırsızlık yapılması gibi - bu tür karşılıklı hileler belki de mantıklıydı.

Benim ruh kaybıyla ilgili görüşüm çağdaş psikolojik anlayıştan etkileniyor. Üzerinde çalıştığım ruh kaybı çoğunlukla, belirgin kötü adamların olmadığı fiziksel ve duygusal travmanın sonucudur. Ruh kaybına neden olan travmalar çoğunlukla kendi travmalarının kurbanı olan kişiler tarafından uygulanır. Bunu faili mazur görmek için değil, bir neslin yarasını bir sonrakine aktardığı büyük ruh kaybı zincirine dikkat çekmek için belirtiyorum.

Örneğin ensest durumunda, fail olan ebeveyn çoğunlukla ensest mağdurlarından biridir. Ebeveynin ruhunun bir kısmı, kendi travmatik çocukluğundan bu yana kaybolmuştur. Bunu bilmek, failin eylemlerini daha az korkunç hale getirmez ancak daha anlaşılır hale getirir. Ebeveynler kendi doğal dengelerinden bir şekilde kopmadan kendi çocuklarını nasıl istismar edebilirler? Ruh kaybı ruh kaybına yol açar.

Aynı şey herhangi bir şiddet suçunun failleri için de geçerlidir. Bu suçlar iğrenç olabilir ve mağdurlara büyük zararlar verebilir. Kurbanlarla empati kurduktan sonra insan hep şunu merak ediyor: Suçlular nasıl insani duygulardan bu kadar kopmuş? Bariz ruh kayıplarının nedenleri nelerdir?

Ruh kaybı orijinal travmaya uyum sağlayan bir stratejidir. Bedeni terk etmek

bazen belirli bir dehşetin tüm ağırlığından kaçmanın en akıllı yolu. İster tecavüze uğrayan bir kadın, ister savaşın vahşetiyle karşı karşıya kalan bir erkek olsun, bu adaptasyon kişinin hayatta kalmasına yardımcı olabilir. Benzer şekilde, hayatta kalmak için ebeveynlerine bağımlı olan küçük bir çocuk, istismara maruz kalan bir durumu fiziksel olarak bırakamaz ve acıyı en aza indirmenin bir yolunu bulması gerekir. Bir insanın "Ruhumun, kimsenin incinemeyeceği güvenli bir yere koyuyorum" dediğini duymak beni her zaman etkiler. Bir ruh bedenden fırladığında, içsel bir zeka iş başındadır.

Kandırmak yerine pazarlık yapmak

Bir uygulayıcı olarak, bazı geleneksel şamanların yaptığı söylenen şekilde bir ruhu yakalayıp geri sürüklemek konusunda kendimi rahat hissetmiyorum. Orijinal durumun nasıl değiştiğini öğrendiğinde, geri dönme seçiminin ruhun kendisinden gelmesi gerektiğine inanıyorum. O ruhu geri dönmeye ikna etmek için dürüstçe elimden gelen her şeyi yapacağım. Kayıp varlığa çocukluğundan bu yana her şeyin değiştiğini ve artık hayatları üzerinde çok daha fazla kontrole sahip olduklarını açıklıyorum. Zaman zaman onlara ilk yaşamlarının sağladığı güzel şeyleri hatırlatıyorum ve bu zevkleri geri dönmeleri için bir teşvik olarak kullanıyorum. Onların bugüne dönüşleri için nazikçe pazarlık yaparken, onların eski acılarını ve dehşetlerini kabul edebilirim.

Bazen ruh parçaları, geride bıraktıklarına göre daha hoş bir ruh dünyası bulmuşlardır ve geri dönmek istemezler. Bazen ruh, pek de hoş olmayan ama içinde kaybolduğu veya tuzağa düştüğü başka bir dünyaya kaçmıştır. Her iki durumda da, ruh kısmının asıl yerinin danışanın bedeni olduğunu anlamasını sağlamak benim işim.

OLAĞAN GERÇEKLERE DÖNÜŞ

Geleneksel şaman yolculuk sırasında meydana gelen bazı olayları anlatabilir, böylece danışanın rahatsızlığının doğasını anlamasına yardımcı olabilir. Şaman, danışanın iyileşmesini hızlandırabilecek belirli şifalı bitkiler veya fiziksel ilaçlar konusunda rehberlik almışsa, bunlar önerilecektir.

Benzer şekilde yolculuğumda yaşadığım çeşitli detayları danışanımla sıklıkla paylaşıyorum. Ancak ne kadar paylaştığım konusunda temkinliyim. Örneğin, bir danışanın geçmişindeki ensest ilişkiden haberdar olduğunu bilmiyorsam, yolculuk sırasında aldığım herhangi bir istismar bilgisini paylaşmam.

Çoğu zaman bir yolculuktan bir görüntü veya sahne paylaştığımda müşteri derin bir yankı hisseder. Belirli imgeler danışanın yaşamı açısından mantıksal ya da gerçek anlamda bir anlam ifade etmese bile, bilginin genel olarak ne danışanın ne de benim bilinçli düzeyde tam olarak anlayamadığım rahatlatıcı, iyileştirici etkileri olduğunu görüyorum. Bu da işin gizemlerinden biri.

RUHUN GERİ DÖNÜŞÜ VE PSİKOTERAPİ

Bu bölümü okurken, belki ilginizi çekti ama bu tür şifada kullanılan yaklaşımlar sizi biraz rahatsız etti. Şamanizm bazı yönlerden psikoterapi yöntemlerinden büyük ölçüde farklıdır ve sonuçta modern çağımızda şifacı-danışan ilişkisi hakkındaki varsayımlarımız psikolojiden derinden etkilenmektedir.

Müşterinin kanepede uzandığı, psikanalistin ise kenarda oturup dinlediği görüntüye hepimiz aşinayız. İster kitaplarda, ister filmlerde, ister televizyonda olsun, bu kültürel imge, terapistin bu süreci katalize ettiği, gözlemlediği, yönlendirdiği ve desteklediği, danışanın rüyaların ve anıların iç dünyalarına aktif olarak yolculuk yaptığı belirli bir insani keşif türünü sembolize eder.

Yaygın psikolojik iyileşme modelimiz, ruhun derinliklerine yerleşmiş, savunmalar tarafından gizlenmiş veya karartılmış travmayı ortaya çıkarmak için aktif olarak kendi geçmişini araştıran danışan modeline dayanmaktadır. Freudcu çalışmalarda serbest çağrışım, Jungcu terapide rüyalar veya sanat eserleri yoluyla ya da hipnoterapide hipnoz yoluyla, danışanın bilinçdışına yolculuk yapmasına olanak tanıyan bir araç tanıtılır. Bir bakıma danışan, kendi kayıp ruhunu geri almak için seyahat eden şamandır. Bu mevcut iyileşme modeli göz önüne alındığında, ruhun geri getirilmesi dünyası başlangıçta altüst veya ters yüz olmuş gibi görünebilir.

Psikoloji eğitimi almış biri olarak yaklaşımına büyük sempati duyuyorum. İnsanın kendi içini keşfetmesi ve kendi ruhunun zenginliğini öğrenmesi hemen hemen herkes için değerli bir büyüme deneyimi olabilir. Ancak ruhun keşfedilebilmesi için ikamet etmesi gerekir. Terapist evde olmayan bir kişiyle konuşurken psikoterapi ne kadar başarılı olabilir?

Benim görüşüme göre, kişinin kendi olumsuz kalıplarını anlamaya çalışması ve eğer orada olumsuz kalıplara sahip olacak kimse yoksa bunları nasıl değiştirebileceğini anlamaya çalışmak sinir bozucu. İnsanlar bazen kendilerini hissetmeden önce yıllarını psikoterapide geçirirler.

Hayati özlerinin geri dönmesine izin verecek kadar güvenli, eğer geri dönerse.

Ruhun geri getirilmesine ilişkin eski uygulamalar ile modern psikolojinin birbirlerine potansiyel olarak sunacakları çok şey vardır. Şaman, kayıp ruh parçalarını geri getirerek psikoterapiste psikolojik çalışma yapabileceği tam bir hasta verebilir, böylece daha hızlı ve daha derin sonuçlar elde edilebilir. Tersine, psikoterapist hastaların, ruhları onlara geri verildikten sonra hayatta kalmalarını ve bedenlerinde var olmalarını sağlayacak özsaygı ve sağlıklı yaşam kalıpları oluşturmalarına yardımcı olabilir. Yeniden tamamen bedende olmaya alışmak, kendiyle ve başkalarıyla sağlıklı ilişki kurmanın yollarını öğrenmek, kesinlikle psikoterapist ve danışan için oldukça fazla iş sağlayabilir.

RUHUN GERİ DÖNÜŞÜNÜ KEŞFİM

Bir sonraki bölümde, bu çalışmanın zenginliğini ve canlılığını deneyimleyebilmeniz için, uygulamamdan bazı ruh geri kazanımları konusunda size rehberlik edeceğim. Ancak bir geçiş olarak, ruhun geri kazanılmasının şaşırtıcı sürecini nasıl keşfettiğimin öyküsünü sizinle paylaşmak istiyorum.

Danışmanlık psikolojisi alanında yüksek lisans öğrencisi olarak, antropolog Michael Harner'dan şamanizm üzerine bir atölye çalışmasına katıldım.*Şamanın Yolu.*Konusunu dünyanın her yerinde inceleyen Harner, şaman kültürlerinin çoğunda ortak olan belirli unsurları buldu. Kendisinin "temel şamanizm" olarak adlandırdığı bu unsurlar arasında davul çalma yoluyla Şamanik Bilinç Durumuna (SSC) giriş; yeryüzündeki bir açıklıktan olağandışı gerçekliğe giriş; güç hayvanları ve ruh yardımcılarıyla çalışın; olağandışı dünyaların keşfi; ve kişinin kendisi ve topluluğu için iyileştirici bilgileri geri getirme uygulamaları.

Başından beri Harner'ın çalışmalarından derinden etkilendim. Onun yönetimindeki ilk yolculuğumda, hayatımla ilgili birçok soruyu benim için hayretle yanıtlayan güç hayvanımla tanıştım. Bu ilk yolculuk beni Şamanizmin gücü ve hakikatine ikna etti.

İlk atölye çalışmasının ardından bir grup arkadaşımla yolculuk pratiği yapmaya karar verdim. Haftada bir buluşuyorduk, bir daire şeklinde oturuyorduk, sırayla birbirimiz adına davul çalıyorduk ve deneyimlerimizi paylaşıyorduk. Bu yöntemle güven kazandıktan sonra, danışmanlık uygulamamda bunu belirli danışanlarıma öğretmeye başladım. Bunun insanların kendileri için bilgi bulmalarının, kendi otoriteleri haline gelmelerinin etkili bir yolu olduğunu keşfettim. Aynı zamanda güçlü bir yoldu

doğayla ve yaşamın enerji veren güçleriyle yeniden bağlantı kurun.

Bir dizi eğitimin ardından Michael Harner'ın Şaman Araştırmaları Vakfı'nın Uluslararası Fakültesi'ne üye oldum. Sonunda Amerika Birleşik Devletleri'nde, Avustralya ve Yeni Zelanda'da, Avusturya, Danimarka ve İsviçre'de kurslar verdim.

Şamanik uygulamamın ilk yıllarında, bireylere nasıl seyahat edeceklerini ve güç hayvanlarıyla nasıl çalışacaklarını öğrettim. Daha sonra diğer şamanik uygulamaları öğretmeye başladım. Her ne kadar Michael Harner'ın öğretilerinden ve literatürden ruhun geri getirilmesi konusunu kesinlikle biliyor olsam da, bu henüz benim deneyimimin veya öğretimin bir parçası değildi. Ancak 1980'lerin sonlarında beni ruhun geri getirilmesiyle ani ve dramatik bir şekilde tanıştıran bir deneyim yaşadım.

BİR ÇİFT KÜÇÜK KOL

Atölye çalışmalarımdan birinde, Carol adında bir kadın, benim yönetimimde, şamanların sıklıkla ziyaret ettiği alemlerden biri olan Yukarı Dünya'ya şamanik bir yolculuğa çıkmıştı. Carol Yukarı Dünya'da bir öğretmenle tanıştı ve öğretmen ona çocukluğunda yaşadığı bir travma üzerinde ciddi bir çalışma yapması gerektiğini söyledi. Carol yolculuğundan dönerken bana üç yaşındayken babasının tecavüzüne uğradığını söyledi. Bu acıyla yüzleşmesine ve mümkünse onu serbest bırakmasına yardımcı olmak için ertesi sabah Carol'la buluşmayı kabul ettim.

Tanıştığımızda ilk olarak bana nasıl yardımcı olabileceğimi söyleyecek olan güç hayvanımla görüşmek için bir yolculuğa çıktım. O zamanlar sekiz yıldır bu ruhla çalışıyordum ve ondan telepatik olarak pek çok bilge, son derece yararlı iletişim almıştım. Kısacası verdiği bilgilere çok güveniyordum. Carol'la yapılan seansta davul çalmayı bir asistan sağladı ve bu da hızla farklı bir bilinç durumuna geçmeme yardımcı oldu. Davul çalmaya başladığında, Aşağı Dünya'nın derinliklerine giden karanlık bir tünele açılan içi boş bir ağaç gövdesinden geçerek dünyaya girdim. Işığa doğru ilerlerken, beni bekleyen güç hayvanıma güçlü bir telepatik mesaj gönderdim. Aşağı Dünya'ya, daha önce defalarca gittiğim ve içimi her zaman büyük bir huzurla dolduran, içinden nehir geçen bir çam ormanının içinden girdim. Umduğum gibi güç hayvanım bekliyordu. Ben ona Carol'ın içinde bulunduğu durumu anlatırken nehir kenarında oturduk.

Cevap olarak beni Carol'un hayatına geri götürdü. Birden kendimi buldum

üç yaşındayken başına gelenleri izliyordu. İzlerken tamamen hazırlıksız olduğum bir şey gördüm. Tecavüz gerçekleşirken Carol'un ruhunun, özünün bedeninden ayrılıp gittiğini gördüm. Onun ayrılan ruhunu izlerken, onun şamanizmde boşluk olarak bilinen bir yere, zifiri karanlığın, sessizliğin, cansızlığın olduğu bir yere gittiğini gördüm.

Çocukluğunda yaşanan tecavüzden bu yana Carol'ın ruhunun boşlukta olduğu açıkça ortaya çıktı. Yolculuğuma devam ederken, onu bulacağıma dair niyetimi açık bir şekilde tutarak onu doğrudan boşluğa doğru takip etmeye başladım. Karanlıkta göremiyordum ve onun adını seslendim. Küçük bir çocuğun sesi cevap verdi: "Buradayım."

"Seni göremiyorum." diye bağırdım. "Beni görebiliyormusun?"

"Evet" diye seslendi.

Benimle geri gelmek isteyip istemediğini sordum. "Evet" diye yanıtladı ve bu noktada boynumu saran küçük bir çift kolu hissettim. Eve gitme zamanıydı. Sıradan gerçekliğe döndüğümüzde, şamanların geleneksel olarak yaptığı gibi, üç yaşındaki çocuğun ruhunu Carol'ın kalbine ve kafasının tepesine üfledim. Boşlukta kaybolan kısmına, “Eve hoş geldin,” dedim.

Carol ile Boşluktan Dönüş

Carol'a deneyimlerim hakkında konuştuğumda, o boşluğu hatırlayabiliyordu ve üç yaşındayken oraya gittiğini hatırlayabiliyordu. Bu deneyimi hiç kimseye anlatamamıştı. Onu aramak için bu karanlık ve boş yere gidecek kadar ona değer vermemden etkilenmişti.[11]

Seanstan birkaç hafta sonra Carol beni aradı. Yetişkin hayatında ilk kez vücudunda varmış gibi hissettiğini bildirdi. Daha önce hep kendinden kopuk hissetmişken, şimdi hayatı doğrudan ve yoğun bir şekilde deneyimliyordu. Renkler daha canlı göründü. Bitkiler hayvanlar kadar canlı görünüyordu. Artık hayatı yalnızca izlediği bir film olarak deneyimlemiyordu.

O zamanlar ensest mağdurlarıyla hiç çalışmamıştım. Carol'ın vücudundan kopukluk hissettiğine dair raporunun, cinsel istismara maruz kalan diğer kişilerinkiyle tutarlı olduğunu bilmiyordum. O zamandan bu yana, çeşitli travma türlerinin (kazalar, hastalıklar, cerrahi operasyonlar, sevdiklerinin kaybı, savaş ve her türlü taciz) insanlarda bedenlerinden ayrılmış hissetmelerine neden olabileceğini keşfettim. Pek çok çocuğun ve yetişkinin ruhunun boşlukta ya da diğer ruh dünyalarında kaybolduğunu ve ruhun geri getirilmesinin bu ruhların eve, bedene dönmesine yardımcı olabileceğini keşfettim.

Bu yöntemi kullanmaya başladıktan birkaç ay sonra şu kitabın yazarı Christina Crawford'la tanıştım:*Anne canım*ve Hayatta Kalanlar Ağı'nın kurucusu. Ruhun geri getirilmesini gösterdiğim bir atölye çalışmasına katıldı. Christina, seyahatleri ve organizasyonundaki çalışmaları sayesinde sürekli olarak istismarın etkilerini duyuyordu. Ruhu geri getirme tekniğiyle birlikte çalıştığımızda o kadar etkilendi ki daha fazla eğitim istedi ve böylesine güçlü bir tekniği öğrenirken gerekli olan ciddi kararlılığı gösterdi. Çok geçmeden hayatta kalanlarla yaptığı çalışmalara ruhun geri getirilmesini de entegre etmeye başladı.

Önce Carol'la, sonra da Christina'yla yaptığım çalışma beni bazı soruları formüle etmeye yöneltti. Şamanizmle ilgili haftalık atölye çalışmaları vererek ülke çapında dolaşırken, kaçımızın travma nedeniyle ruhundan ayrıldığını merak ettim. Yiyecek, alkol veya diğer uyuşturucuların aşırı kullanımının ne ölçüde bu kaybın yarattığı boşluğu doldurmaya yönelik yanlış yönlendirilmiş bir girişim olduğunu merak ettim. Yavaş yavaş toplumumuzda yaygın olan psikolojik acı ile eski teşhis olan ruh kaybı arasındaki bağlantıyı görmeye başladım. Bu sorular beni ruhu geri getirme tekniklerini keşfetmeye yöneltti.

Bu tekniklerin modern dünyada nasıl çalıştığını gözlemlemek için, bir sonraki bölümde, ben birçok danışanımın kayıp ruh parçalarını geri almak üzere olağandışı gerçeklikte seyahat ederken omzumun üzerinden izleyebileceksiniz.

Saklanan Çocukları Görüyorum

Her kırılmış çocuğun yüzünü görüyorum; yalnızca
karanlığın aydınlattığı dik dik bakan gözler;
oynamak için nereye gidiyorlar
kestirmek için nerede uzanacaksınız?

Geceleri yüzlerini görüyorum, her biri yontulmuş ve parçalanmış ruhlar, saklanmak için koşmaktan sonsuza dek yaralanmış. Hiç yaralanmamayı beklerler.

Gözlerindeki yaşlar kurudu, şiş yanakları solgunlaştı, bu gece ruhları nerede yürüyor? Eve giden yol nerede?

Davul yapamam ama bunlar için davul çalarım ve öyle de kendim için çalarım.

-Stephen Van Buren

BÖLÜM 3

KAYIP RUHLARIN TAKİP EDİLMESİ

Anne, çocuklarınızdan biri eve gelmek
istiyor. Onu geri getirmeme yardım et
onu alabilmesi için sana
yeryüzündeki hak ettiği yer.

— Ruhun geri getirilmesinde kullanılan dua

Benimle yolculuğa çıkmaya hazırlanırken seni bir mum yakmaya davet ediyorum. Doğum günü partileri ve kilise ayinleri gibi çok çeşitli durumlarda, bizi özel bir varoluş durumuna yönlendirmek için mumları kullanırız. Bir mum bize örneğin katı maddenin (balmumu) Ruh'la (ışık) ilişkili olduğunu hatırlatabilir. Olağandışı gerçekliğe girmek üzereyken, bazen yardımcı ruhları çağırmanın bir yolu olarak bir mum yakarım. Benzer şekilde, siz de evdeki bir mumu yakıp, onun yanında bir süre oturarak ve okurken onu açık bırakarak şimdi bu Ruh'ta bana katılabilirsiniz. Daha basit ne olabilir?

Mumu yak. Onu yaktığınızda vücudunuzda herhangi bir hafif değişiklik hissedip hissetmediğinize dikkat edin. Belki yavaş yavaş bir şekilde daha hafif hissedeceksiniz. Duygusal olarak kendinizi biraz daha güvende ve huzurlu hissedebilirsiniz. Bu etkiler ilk başta göze çarpmıyorsa, mumun yanmasına izin verin, belki okudukça farkı hissedeceksiniz.

Ruh, bir çağrıya yanıt olarak uzayımıza gelir. Mumunuzu yakarken, seyahatlerimde beni takip ettiğinizde Ruh'un size rehberlik edeceğini ve destekleyeceğini bilin. Zekanız şamanizm hakkında çok şey öğrenebilir, ancak kalbiniz ona daha da derinden dokunabilir. Belki de şamanizme bir inanç veya inanış olarak değil, doğrulayabileceğiniz sonuçlar doğurabilecek bir macera olarak açılmaya hazırsınız. Mumunuz size bu maceraya açık olduğunuzu hatırlatır.

*BEN*şimdi birlikte biraz karanlık bir odada olduğumuzu hayal edin. Sevgili bir sandalyede ya da minderde oturuyorsunuz ve odanın ortasında beni izliyorsunuz.

Ruhu geri getirmeye hazırlanın. Meksika'dan bordo desenli, yıpranmış, gri bir Zapotek battaniyesi çıkardığımı görüyorsunuz.

Bu battaniye ve ben eski dostuz. Hediye olarak aldığımdan beri yüzlerce şifa seansında kullandım. Bir keresinde dört gün üç gece orada oturup oruç tuttum ve bir görüntü için dua ettim. Bu battaniye, sıra dışı gerçekliğe geçiş yapmama yardımcı olan bir şifa aracıdır. Üzerine yattığımda, Ruh tarafından kucaklandığımı ve iyileştirici güçle dolduğumu hissediyorum.

Battaniyeyi yaydıktan sonra çıngırakımı, bir Kızılderili davulunu ve kristali yanıma yerleştirmemi izliyorsun. Her seansın başında, müşterimin ruhunu eve getirmeme yardım etmesi için Büyük Anne'ye (Ruhun dişil yönü) dua ederken tıngırdayacağım. Davul çalma bir asistan tarafından yapılacaktır. (Yardım edecek kimse olmadığında şamanik davul çalma kaseti kullanıyorum. Ancak o zaman bile kendi davulumu yakınımda tutuyorum.) Battaniye gibi davulum da birçok yolculuğun parçası oldu. Onun varlığı beni başka dünyalara çekmeye başlıyor.

Benim kristalim de bekliyor. Yolculuğa başladığımda, sıradan farkındalığın ötesinde saklı olanı görme yeteneğimin olduğunu bana hatırlatmak için onu cebimde tutacağım. Geleneksel şamanların kullandığı ruh yakalayıcılara eşdeğerdir.

Sandalyenizde rahatlarken ve size biraz yabancı gelebilecek duruşmaları izlerken birkaç derin nefes almanızı öneririm. Gözlemleyeceğiniz insanlar bazı açılardan sizden pek de farklı olmayabilir. Paylaştıkları şey, derin bir iyileşme ve daha büyük bir canlılık duygusu arzusudur. Bu bireyler şamanik uygulamalara aşina olabilir veya olmayabilir.

Şimdi güvenli bir gözlemci olarak ayrıcalıklı rolünüze geri dönün. Her danışanın seans için bu odaya gelişini ilgi ve merakla izleyin. Sırasıyla Susan, Ellen, Edward ve Marsha da omuzları, kalçaları ve ayak bilekleri benimkine değecek şekilde battaniyenin üzerinde yanımda uzanacaklar. Davul çalmaya başlarken, gözlerimi ön kolumla kapatırken ve farklı bir bilinç durumuna batmaya başlarken beni izleyin.

Bu anlarda artık size değerli bir içgörü armağanı veriliyor. Yerde yatarken benim ve müşterilerimin sadece dış görünüşünü değil, aynı zamanda sıra dışı dünyalara seyahat ederken vizyonlarımın içeriğini de izleyebiliyorsunuz. Ben nereye gidersem sen de oraya gidebileceksin.

Tek bir istisna var. Her yolculukta eşimle konuşacağım

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

koruyucu hayvan. Şaman dünyasında kişinin koruyucusunun kimliği çoğu zaman çok değerli bir sır olarak kalır. Özel koşullar dışında onu başkalarıyla paylaşmak onun gücünü yaymak anlamına gelir. Bu nedenle vasimimi size açıkça anlatmayacağım. Bu yolculukları kendiniz için daha zengin kılmak için, sevdiğiniz ve saygı duyduğunuz bir hayvanı gözünüzde canlandırıp, koruyucumun yaptığı eylemlerin aynısını yapmasına izin vermek isteyebilirsiniz.

Ve şimdi ilk müşteri kapıyı çalıyor. O Susan.

EVE GELMEK İSTEMEYEN KÜÇÜK KIZ

Susan uyuşturucu ve alkol bağımlılığı danışmanıdır. Pek çok danışman gibi o da hem kendi iyileşmesini kolaylaştırmak hem de mesleki duyarlılığını geliştirmek için terapiye katılıyor. Bir süredir kendi terapisinin durgunlaştığını hissediyordu. O ve terapisti Susan'ın içindeki çocukla temasa geçme metaforu üzerinde çalışıyorlar. Peki bu çocuk nerede? Ne kadar çabalasa da Susan kendi içinde bir çocuk bulamadı. Hem kendisi hem de terapisti hüsrana uğramış durumda ve Susan'ın içindeki çocukla yeniden bağlantı kurmanın başka bir yolunu denemesi konusunda anlaştılar. Bugün bu arayışında ona yardım edip edemeyeceğimi görmek için burada.

Davul çalarak bilincimi değiştirmeye başlamadan önce Susan'dan bana taktığı mücevherleri göstermesini istiyorum. Ruhun anlaşılması zor parçalarını ararken genellikle mücevherlere dikkat etmenin yardımcı olduğunu görüyorum. Sorunu düşünün. Olağandışı gerçeklikte, ruh parçaları, yardım için bana gelen danışana pek benzemeyebilir, özellikle de ruh kısmı çocuklukta bırakılmışsa. Ancak olağandışı gerçeklikte ruh kaç yaşında olursa olsun, önceki benliği danışanın şimdiki zamanda giydiği takıların aynısını takacaktır. Aynı yüzüğü veya bilekliği görebilirsem, aradaki yıllar farkına rağmen dolaşan ruhu tanıyabilirim.

Bugün Susan sağ elinde çok narin bir gümüş yüzük takıyor. Güç şarkımı söyledikten sonra, yolculuğumun amacını zihnimde tutarak yanına uzanıyorum. Davul çalmaya başladığında, kendimi birçok bulut katmanının arasından süzülürken görmeye başlıyorum, ta ki birkaç dakika sonra uzaya fırlatılıncaya kadar, orada ağır çekimde takla atıyorum, yumuşak, sallanan hislerin huzurlu bir belirsizliğinde kaybolmuş hissediyorum. Karanlık ve yumuşak seslerle çevrili olduğum için kolaylıkla bilinçsiz bir duruma sürükleniyorum. Aniden görevimi hatırladım ve Susan'ı arayarak bu durumdan kurtuldum.

Etrafıma bakıyorum ve gözlerim odaklandıkça karanlığın

birçok gezegen ve parlayan yıldızlar. Görüş alanımı genişlettiğimde, uzayda yüzen bir kaya kütlesine benzeyen bir şeyin içinden bir çocuğun kafasının çıktığını görüyorum. Sanki sıfır yerçekimindeymiş gibi ona doğru sürüklenirken rahatlıyorum ve tehditkar olmayan bir şekilde yaklaşıyorum. "Sen Susan mısın?" Soruyorum. Çocuk başını salladığında sağ elimdeki gümüş yüzüğü görüyorum. Yaklaşık yedi yaşında görünüyor.

*"Susan" diyorum."*BEN*Seni eve getirmek isteyen bir arkadaşım." "Hayır" diye yanıtlıyor, "Oraya geri dönmek istemiyorum." Sanki tam bir öfke nöbeti geçirecekmiş gibi görünüyor.*

Bu noktada güç hayvanım yanımda beliriyor ve bana Susan'ın yedi yaşındaki sıradan gerçeklikteki hayatından bir sahne gösteriyor. Bu görüntüleri sanki içsel bir film izliyormuşum gibi görüyorum. Susan oturma odasında bebeklerle oynuyor. Babası uzun bir iş gününün ardından gözleri yaşlı bir halde içeri giriyor. Sadece yorgun mu, yoksa içiyor mu? Bilemiyorum. Ne yazık ki Susan'ın birçok oyuncağından birine takılıp düşüyor.

"Sana kaç kez oyuncaklarını oturma odasının her yerinde bırakmamanı söylemem gerekiyor?" o bağırıyor. Babası içeri girdiğinde Susan onu selamlamak için ellerini arkasında kavuşturup ayağa kalkmıştı. Şimdi hayal kırıklığı içinde ona tokat atıyor. Güç hayvanım bana bakıyor ve benimle telepatik olarak iletişim kuruyor, "Bu ne ilk sefer, ne de son olacak."

Şimdi vasim tarafından bana gösterilen bu sahneyi bırakıp kayanın arkasına saklanan küçük Susan'a bakıyorum. Açıkçası benimle birlikte sıradan gerçekliğe dönmekten korkuyor. Ancak vasim, korkmuş küçüklerle nazik ve güven verici bir şekilde konuşma konusunda bir yeteneğe sahiptir. "Susan" diyor, "ormanda yürümeyi, ağaçlara şarkı söylemeyi ne kadar sevdiğini hatırlıyor musun? İp atlamayı ve top oynamayı ne kadar sevdiğini hatırlıyor musun?

Bu sözleri duyan Susan daha az korkmuş görünüyor ve gözlerine uzak bir bakış atıyor. Ben de onlara katılarak şunu söylüyorum: "Artık çok daha yaşlısın ve artık babanla yaşamıyorsun. Sana tekrar vurması konusunda endişelenmene gerek yok. Artık güvende, Susan. Benimle eve gelir misin?"

Sonunda geri dönmeyi kabul eder.

Sıradan gerçekliğe döndükten sonra, doğruluyorum ve o ruh kısmını Susan'ın göğsüne ve başının üstüne geleneksel bir şekilde üflüyorum. O oturuyor ve ben de bu yolculuktaki deneyimlerimi onunla paylaşıyorum. Susan duygusal açıdan istikrarlı göründüğünden ve daha önceden istismarın farkında olduğundan,

Yolculuğumun içeriğini onunla paylaşma konusunda kendimi rahat hissediyorum.

(Bundan birkaç ay sonra Susan bana seansının kayıp çocukluğuna dair "nazik bir hatırlama" başlattığını, küçük kızının geri dönmesinden hoşlandığını ve artık depresyonda olmadığını söyleyecek. En önemlisi, çocuğun geri dönmesi yardımcı oluyor terapisinde ilerleme kaydetti.)[1]

KAYIP ÇOCUKLARIN MAĞARINA YOLCULUK

Ellen senin ve benim oturduğumuz odaya girdiğinde depresif ve morali bozuk görünüyor. Hayatıyla ilgili raporu bunu doğruluyor: Bir ofis çalışanı olarak işi istikrarlı olmasına rağmen, erkeklerle bir dizi acı verici, sağlıksız ilişkiye bulaşmış durumda. Neredeyse her zaman birine bir konuda kızıyor ve kendisinden kaçan mutluluğu deneyimlemeyi umutsuzca istiyor.

Ellen'a gerçekten değişim isteyip istemediğini ve benimleyken kendini güvende hissedip hissetmediğini soruyorum. Her iki soruya da kesin bir evet cevabı verdiğinde başlamaya hazır olduğumuzu biliyorum.

Duamı ettikten ve Ellen'ın yanına halının üzerine uzandıktan sonra, serin ve karanlık bir tünele açılan bir ağaç gövdesine giriyorum. Saçlarım tünelin çatısına sürtünüyor ve serin, kahverengi kirin yanaklarıma hafifçe tozlandığını hissediyorum. Tünelin aşağısına doğru ilerliyorum ve sessizce güç hayvanıma yolun sonunda beni beklemesini rica ediyorum. Aynı zamanda, Ellen'ın şu anda ona yardımcı olabilecek kayıp bir parçasını bulmaya odaklanıyorum.

Tünelden ışığa doğru çıktığımda, güç hayvanım elimi o kadar hızlı yakalıyor ki etrafıma bakmaya ya da onunla sözlü olarak iletişim kurmaya zamanım olmuyor. Beni Aşağı Dünya olarak bilinen alemler aracılığıyla dünyanın daha da derinlerine götürmeye başlıyor. Başlangıçta geçtiğimiz seviyelere çok dikkat ediyorum ama çok geçmeden sonsuz gibi görünen katmanlardan geçerken sayımı kaybediyorum. Seyahat ederken boğazım daralıyor ve cildim yapış yapış oluyor; Nereye gideceğimize dair bir önsezim var.

Kayıp Çocuklar Mağarası

Sonunda çorak ve boş bir düzlüğe varıyoruz. Berrak mavi gökyüzü, uzaktaki bir dağa doğru uzanan açık kahverengi topraktan oluşan manzarayı ürkütücü bir şekilde aydınlatıyor. Ne bir yeşillik ne de canlı bir şey var.

Güç hayvanım ve ben yumuşak toprakta birlikte yürüyoruz, bu yerin mutlak boşluğunu hissediyoruz. Yavaş yavaş, etrafı kayalarla kaplı bir dağın içindeki mağaranın ağzına yaklaşıyoruz. Mağaranın zifiri karanlığına girdiğimizde kalbim hızla çarpıyor. Tüm iç dünyaların en yürek burkan yerlerinden biri olan Kayıp Çocuklar Mağarası'nda olduğumuzu biliyorum. Gözlerim karanlığa alışırken, mağarada her ırktan yüzlerce çocuğun bir araya toplanmış hatlarını görüyorum. Yüzlerce iri, hüzünlü göz siyah, kahverengi ve mavi bana bakıyor. Onları zamansız gerçekliklerinde, kaybolmuş, istenmeyen ve korkmuş halde gördükçe kalbim acıyla kasılıyor. Her zaman bekliyor.

Kendimi cevabımın acısından uzaklaştırdım ve Ellen'ı bulma niyetime yeniden odaklandım. Çok geçmeden solar pleksusumda sanki oradan uzanan bir ip varmış gibi bir çekim hissediyorum. Güçlü, çelik mavisi gözleri olan bir çocuk bana doğru yaklaşıyor. Yaklaşık beş yaşında. Karanlık onun ne giydiğini açıkça görmemi engelliyor.

"Sen Ellen mısın?"

Yüzünde hiçbir ifade olmadan başını olumlu anlamda salladı. Benimle geri gelmek isteyip istemediğini sorduğumda beni o kadar sert tutuyor ki sert tırnakları koluma batıyor. Mağaradan tek sıra halinde çıkmaya başladığımızda, bir elini avucuma alıyorum, diğerini de güç hayvanım tutuyor. Biz ayrılırken diğer terk edilmiş çocukların kederli, dik dik bakan gözlerinin farkındayım.

Mağaranın dışına çıktığımızda eğilip Ellen'ın kirli, ağlamaklı yüzünü bir mendille siliyorum. Anne ve babasının kendi sorunlarıyla o kadar ilgilendiklerini ve her birinin onu unuttuğunu anlatıyor. Babası gittiğinden beri annesinin sürekli içki içtiğini, ona göz kulak olacak kimsenin olmadığını anlatıyor. "Çok korktum" diye ağlamaya başlıyor.

Onun acısı yüzünden kendimi biraz felç olmuş gibi hissediyorum ama her zaman sürprizlerle dolu olan güç hayvanım tam da doğru yaklaşımla devreye giriyor. Ellen'ı kucağına alıyor ve gülümseyene kadar ona komik suratlar yapıyor. Gülümsemesi mağaradan ayrıldığımdan beri hissettiğim üzüntüyü hafifletiyor.

*Ellen'a yetişkin Ellen'a dönmeye hazır olup olmadığını soruyorum.*dır-dir*sıradan gerçeklikte onu bekliyorum. O diyor ki*dır-dir*neredeyse hazır ama önce bana bir soru sormak istiyor. Ellen'ın neden her zaman bu kadar kızgın olduğunu biliyor musun? Bilmiyorum diye cevap veriyorum. Şöyle diyor: "Ellen beni korumak için iri ve öfkeli olması gerektiğini düşünüyor. Korunmaya ihtiyacım yok. Sadece birinin beni sevmesini istiyorum."*

Çocuğu kucağıma alıp başını omzuma koyuyorum. Onu yavaşça sıradan gerçekliğe taşıyorum.

Beş yaşındaki çocuğu yetişkin Ellen'a üflüyorum, sonra Ellen'ın etrafında dört kez sallanarak o ruh kısmını onun bedenine mühürlüyorum. Ellen gözlerini açarken geri dönen ruhuna "Eve hoş geldin" diyorum. Ellen hemen solar pleksusunda hoş bir sıcaklık hissettiğini söylüyor. Ben Ellen'la hayallerimi paylaşırken, o benim sıradan benliğimin bilmediği iki gerçeği doğruluyor: Annesiyle babası o beş yaşındayken ayrılmıştı ve annesi alkolikti. O yaşta güvenme yeteneğini kaybettiğini ve bunun herhangi biriyle yakınlaşma becerisini etkilediğini biliyor. Küçük kızının, yetişkin Ellen'ın öfkesinin küçük kızı koruma amaçlı olduğunu söylediğini söylediğimde Ellen anlıyor. Biz konuşurken Ellen sıcaklığın vücuduna yayıldığını söylüyor. El ve ayak parmakları karıncalanmaya başladı.

(Bundan birkaç ay sonra Ellen'la tekrar konuşacağım. Hayatında her şey mükemmel değil ama önemli değişiklikler yaptı. Kendini daha yumuşak, daha şakacı hissediyor ve genel olarak kendine daha çok güveniyor. Terk edilmiş çocuklar, eve dönüş yolculuğunu büyük bir rahatlama olarak hatırlıyor.)

MÜKEMMEL EVİ OLAN ÇOCUK

Bir ruh her zaman Aşağı Dünya'ya (Ellen'ın yaptığı gibi) veya Üst Dünya'ya (Susan) seyahat etmez. Çoğu zaman bir ruh kendi gerçeklik seviyemizde kaybolur, geçmiş (hatta gelecek) bir anda kapsüllenir. Marangoz olan Edward'ın durumu da böyledir.

Bize katılmak için odaya girdiğinde huzursuz ve rahatsız görünüyor. Yaşadığı en büyük zorluklardan biri yaşadığı hiçbir yerde kendini asla rahat hissetmemesidir. Kendini evinde hissedebileceği bir yer bulmak için birçok kez taşındı, ancak her zaman huzursuz hissediyor ve bundan sonra nereye gideceğini merak ediyor.

Onun için yolculuğa her zamanki dua ve tıngırdamalarla başlıyorum. Edward'ın hayatına en çok hizmet edecek ruh kısmını geri almak için gitmem gereken her yere seyahat etme niyetimi belirledim.

Davul seslerini takip ederken kendimi sahile yakın bir evin önünde buluyorum. Güneş parlıyor, nemli hava tuz kokusuyla dolu.

Ev bana bir Norman Rockwell tablosunu hatırlattı. Yumuşak perdeler pencerenin arkasına çekilerek tertemiz bir oturma odası ortaya çıkıyor. İçeriye baktığımda krem rengi bir halı ve bir sürü konforlu mobilya görüyorum. Duvarlarda aile fotoğraflarından oluşan bir galeri sıralanıyor. Dikkatimi mahallenin geri kalanına çevirdiğimde tek katlı Kaliforniya tarzı evler görüyorum. Blok şu anda çok sessiz ama çocukların okuldan sonra bisiklete bindiklerini ve babaların hafta sonları arabalarını orada yıkadıklarını hayal ediyorum.

Edward'ın kayıp ruh parçalarını bulma niyetimi dört kez tekrarlıyorum. Niyetim beni evin içine çekiyor. Serin ve dar bir koridordan neşeli, sarı bir mutfağa geçiyorum. Arka kapıya doğru yürürken Edward'ın arka bahçede çadırını kurduğunu görebiliyorum. Dokuz yaşında son derece halinden memnun bir çocuğa benziyor. Ona yaklaşarak onu eve getirmek için gönderildiğimi açıklıyorum. Hiç tereddüt etmeden cevap veriyor: "Ama evdeyim."

Edward'a zamanın aktığını ve artık dokuz yaşında olmadığını açıklıyorum. Kırk üç yaşında yetişkin bir adamdır. Küçük Edward, ayrılmaya en ufak bir ilgi duymadan, mutsuz bir şekilde beni dinliyor. "Ama burayı seviyorum" diyor gözyaşları içinde, "lütfen beni gitmeye zorlamayın." Edward'a ebeveynlerinin nerede olduğunu soruyorum ve o meydan okurcasına onların taşındığını söylüyor: "Ama beni buradan taşıyamazlar." Edward'ın şu anki ikilemi benim için netleşmeye başlıyor. Anne babası o çok sevdiği bu evi o dokuz yaşındayken terk etti ve bir kısmı geride kaldı. Bir parçası geçmişinden hiç ayrılmadığı için kendisini hiçbir zaman evindeymiş gibi hissedemedi. Ellen'ı hüzünlü ve yalnız bir yerde sıkışıp kalmış halde bulduğumdan farklı olarak, küçük Edward gerçekten sevdiği bir dünyada. Ancak sabırla açıkladığım gibi, onun asıl yeri yetişkin Edward'ın yanıdır ve yeniden bir araya gelene kadar ikisi de gerçekten mutlu olamaz.

Küçük Edward sözlerimi düşünürken gözlerini benden kaçırıyor. Çocuk sonunda sorar: "Edward gerçekten beni geri istiyor, değil mi?" Ona bunun doğru olduğuna dair güvence veriyorum. Bana nasıl geri döneceğimi sordu ve utangaç bir şekilde elini benimkine koydu. Sıradan gerçekliğe dönerken birlikte evine el sallıyoruz.

Ruhu evinde ağırladıktan sonra yolculuğumu müşterimle paylaşıyorum. Görüntülerden etkilenerek bana babasının, kendisi dokuz yaşındayken Los Angeles'tan doğuya nakledildiğini söyledi. Edward tanıdığı tek evden ayrılmaktan nefret ediyordu. Los Angeles'a olan mantıksız ilgisini asla anlayamadı çünkü şu anda orada yaşamaya niyeti yok. Küçük çocuk ruhunun bir kısmının sevdiği evde kaldığından emindi.

UYMAYI SEVEN KADIN

Şimdi Marsha'nın odaya girişini izleyin. Tükenmiş ve depresyonda. Psikoterapist olarak yaptığı çalışmalarda insanlara yardım edecek enerjiyi nereden aldığını hayal etmek zor. Aslında ne işinden ne de özel hayatından keyif almadığını belirtiyor. Şimdi en iyi zamanları uyuduğu zamanlar; o zaman memnun hissediyor. Geri kalan zamanlarda kendisini bitkin hissediyor ve yatağa dönmeyi arzuluyor.

Hazırlık ritüellerinden geçiyoruz ve kayıp ruh parçalarını geri getirme niyetimi kesin olarak belirledim.

*Seyahat etmeye başladığımda kendimi bir bulut zarından Yukarı Dünya'ya çekilmiş halde buluyorum. Etrafıma baktığımda Marsha'nın ruhunun tıpkı bugünkü gibi göründüğünü, gümüş bir ipe tırmandığını görüyorum. O*dır-dir*umutsuzca ulaşmaya çalışıyorum*

*bebeğim o*dır-dir*görüş alanı içinde ama ulaşamayacağı bir yerde. “Marsha,” diye soruyorum, “nereye gidiyorsun?”*

"Bebeğimi almam lazım."

Güçlü bir sezgim var. "O bebek sen misin?"

*Marsha şöyle yanıt veriyor*dır-dir.*“Her gece bebeğe ulaşmak için biraz daha ileri gidiyorum. Bebeğimi geri istiyorum.”*

Marsha'nın durumu kalbimi etkiliyor. Asla ulaşamayacağı bir tepeye doğru bir taş yuvarlayan Sisifos gibidir. Marsha, bebeğine ulaşamadan sonsuz bir tırmanışa mahkum görünüyor.

*Nasıl yardım edilir? Olağandışı gerçeklikte, gümüş ipi hızla Marsha'nın ulaştığı seviyeye tırmanabiliyorum.*dır-dir*ulaşılamıyor. Bir bulutun üzerinde yatan bebek var. Onu kaldırıp göğsüme bastırıyorum ve onunla birlikte ipten aşağı inmeye başlıyorum. Marsha'ya ulaştığımda bebeği yavaşça onun kollarına koyuyorum.*

"Marsha, ellerini belime koy," diye talimat veriyorum. Üçümüz Üst Dünya bulutlarının katmanları arasından aşağıya doğru kayarak sıradan gerçekliğe geri dönüyoruz. Hem yetişkin hem de bebek parçalarını kollarımda tutarak onları Marsha'nın göğsüne ve başının tepesine üflüyorum. "Eve hoş geldin" diye fısıldıyorum.

Yolculuğumun görüntülerini Marsha ile paylaştığımda, bebek benliğinin neden ve ne zaman gittiğine dair çok az fikri olmasına rağmen, onlardan etkilendiğini hissediyor. (Birkaç ay sonra Marsha'yı takip ettiğimde, onun inanılmaz bir enerji canlanışı hissettiğini öğreneceğim. İşinden heyecan duyuyor ve artık uykuyla bir aşk ilişkisi içinde değil.)[2]

Marsha'nın deneyimi, bu tür bir iyileşme için içgörü veya anlayışın şart olmadığını gösteriyor. Kendisi içgörü terapisi konusunda eğitim almış olmasına rağmen, yaşadığı rahatlamanın ruhundaki bölünmelerin nasıl ve neden meydana geldiğine dair entelektüel anlayışla pek ilgisi yoktu. En önemli unsur, benliğinin kayıp parçalarıyla yeniden bir araya gelmesi gibi görünüyor.

YOLCULUKLARIMDAN BAZI DÜŞÜNCELER

Benimle seyahat ederken muhtemelen bu içsel yolculukların doğası hakkında bazı zihinsel notlar alıyordunuz. En çok fark etmiş olabileceğiniz şeylerden biri bu işin öngörülemezliğidir. Rağmen

dış hazırlık ve dönüş ritüelleri yolculuk için öngörülebilir bir çerçeve sağlar, yolculuğun görüntüleri zengin ve çeşitlidir. Çerçeveyi dolduracak resimler her zaman sürprizdir.

Nereye gideceğimi, ne olacağını tam olarak hiçbir zaman bilemiyorum. Aşağı, Orta veya Yukarı Dünyada mı olacağımı ya da kayıp ruh parçalarının yetişkinler mi, çocuklar mı, yoksa (Marsha örneğinde olduğu gibi) her ikisi mi olacağını bilmiyorum. Ruh parçalarının mutsuz gerçekliklere mi hapsolacağını yoksa ayrılmak istemeyecekleri daha uygun yerler mi bulacağını bilmiyorum. Kendi tepkilerimin ne olacağını kesinlikle tahmin edemiyorum. Derin bir korku ya da yoğun bir sevinç yaşayabilirim. Kayıp Çocuklar Mağarası gibi yerler yıllarca aklımdan çıkmayacak.

Olağandışı gerçekliğe girdiğimde neyin mümkün olduğuna dair fikirlerimden vazgeçiyorum. Bir danışanın erken yaşam deneyimine ve sıradan gerçeklikte hiçbir şekilde bilmemin mümkün olmadığı şeylere ilişkin şaşırtıcı derecede doğru resimler elde edebilirim. Benim işim neyin mümkün olduğuna dair sınırlayıcı fikirlerimden kurtulmak ve yönlendirildiğim yerlere tamamen açılmaktır.

Bu tür bir açıklığı nasıl koruyabilirim? Kısmen yolculuğun iyileştirici amacı tarafından destekleniyor ve yönlendiriliyorum. Niyetim, olağandışı gerçekliğin tuzakları ve dikkat dağıtıcı unsurları arasında uçan bir ok gibidir. Tarih bana güçlü bir iç niyetin beni doğrudan gerçekleşmesi gereken deneyime yönlendireceğini öğretti. Eğer ruhun durumu (Susan için seyahat ederken yaptığım gibi) veya korkular (Ellen ile yaptığım gibi) dikkatimi dağıtırsa, şifa niyetimi sıfırlayabilir ve tekrar düz bir yolda yürümeye başlayabilirim.

Diğer büyük desteklerim, bilmediğim bölgelere girerken bana rehberlik eden, destek veren ve talimat veren güç hayvanlarım ve ruh yardımcılarım, vazgeçilmez ortaklarımdır. Hatırlayacağınız gibi güç hayvanım, sizlerle paylaştığım yolculuklarda beni birçok çıkmazdan kurtardı. Korkmuş Ellen'ı kaldırıp onu güldürmek gibi basit şeyler tüm durumu tersine çevirebilir.

Her ortaklıkta olduğu gibi güven de tekrarlanan destek ve özen deneyimleriyle artar. Koruyucularımdan o kadar çok tutarlı bilgelik ve destek aldım ki artık onlara tamamen güveniyorum. Bilinmeyen dünyalara yolculuk yaptığımda uygun yardımı alacağımı biliyorum.

Şamanik uygulamalarımda tutarlı, istikrarlı dışsal ritüeller ile zengin, çeşitli içsel deneyimlerin birleşimi benim için dengeleyici ve besleyici olmuştur. Bu iç dünyalara erişim olmadan yaşamayı hayal edemiyorum. Hayal edemiyorum

Bu çalışma aracılığıyla başkalarının bütünleşmesine yardım etmeden yaşamak.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMA

4. BÖLÜM

BİR TEKNİK SORUNU

Orta Asya'daki Ostyak Vasyugan'ın ruhunun geri getirilmesini anlatırken: Şaman hiçbir şekilde yardımcı ruhları tarafından "ele geçirilmemiştir". Karjalainen'in gözlemlediği gibi, tıpkı "kuşların" kulağına fısıldadıkları gibi fısıldıyorlar.

destansı ozanlara ilham verin.

—*Mircea Eliade,* Şamanizm: Eski Ecstasy Teknikleri

Eğer sadece kelimeleri anlıyorsan*niyet*Ve*güven,* Şamanik şifanın anahtarını anlıyorsunuz. Kişinin ruhu geri getirme işlemi yaptığında, çok net bir niyete sahip olması önemlidir: Başarmaya çalıştığınız görev nedir? Benzer şekilde, ihtiyacınız olan ruhi yardımı alacağınıza güvenmeniz de çok önemlidir.

Şamanizmde (diğer şifa türlerinde olduğu gibi) işi yapan şaman değildir. Şamanlar sadece evrenin gücünün işlemesini sağlayan araçlardır. Bu nedenle ruhlardan yardım istemek ve onların orada olacağına güvenmek şamanın sorumluluklarının temelidir. Unutmayın, bir enstrüman kendi kendine çalamaz.

Şamanizmde şamanik şifanın gücü, şamanın danışan adına ruhsal alemlere müdahale etme istekliliğinden gelir. Ruhlar müşteriye acır çünkü başka biri bu kişi için çaba göstermeye isteklidir.

Şamanik çalışma yapan çoğumuz için en zor kısım güven meselesidir. Kültürümüz şamanizmi ve ruhlarla çalışmayı desteklemiyor. O halde kişi nasıl hemen işe koyulup bu görünmeyen güçlere tam inancını beyan edebilir?

Bu ikilem bana yabancı değil. Brooklyn'de güçlü orta sınıf inançlarına sahip orta sınıf bir ailede büyüdüm. Bazen şamanik şifanın ortasında zihnim araya girip şunu sorar: "Sandy, ne yapıyorsun? Tamamen aklını mı kaçırdın?" Tekrarlayarak zihnimi susturuyorum

Kendi kendime, "Bu gerçekten işe yarıyor." Bunu yapmak, Ruh'la bağlantımın güçlü olduğu daha derin bir bilinç durumuna yeniden girmemi sağlıyor. Güven tecrübeyle gelir. On bir yılı aşkın süredir şamanik yolculuklarda bulundum ve ruhlar tarafından asla yarı yolda bırakılmadım.

Şamanik şifa yapmayı öğrenmek zaman, çok pratik ve deneyim gerektirir. Bu bölümde, siz okurken konuyu aydınlatabilmek için çalışmamın ayrıntılarını paylaşacağım. Bu bölümde size ruhun geri getirilmesinin nasıl yapılacağını öğretme niyetinde değilim; bunun etik olmadığına inanıyorum. Ve birinin bu kitabı okuduktan sonra ruhunu geri getirmeyi denemesinin de etik dışı olduğunu düşünüyorum.

Eğer ruhları gerçekten onurlandırmak ve kadim yöntemleri güçlü bir şekilde kullanmak istiyorsak, çalışmamızda her zaman dürüstlüğü korumalıyız. Lütfen uygun eğitim olmadan ruhları geri getirmeye çalışarak kendinizin, sizin için önemli olan kişilerin veya ruhların şerefini lekelemeyin.

MÜŞTERİYLE TANIŞMA

Danışanlarımla yaptığım görüşme, geleneksel psikoterapide karşılaşılabilecek ilk seanslardan farklıdır. Başarılı bir ruh geri kazanımı gerçekleştirmek için bir kişinin geçmişini bilmeme gerek yok. Ruh geri kazanımı yapmaya ilk başladığımda yöntemin nasıl çalıştığından emin değildim, bu yüzden birlikte çalıştığım ilk yüz kişi için bir deney denedim. Müşterilerimden bana kendileri veya sorunları hakkında hiçbir şey söylememelerini istedim. Az önce ruhun geri getirilmesini anlattım ve ihtiyaç duydukları parçalarını geri alacaklarına güvenmelerini istedim.

Şüphelendiğim ve olacağını umduğum gibi, eşzamanlılıklar kesinlikle şaşırtıcıydı. Şamanik yolculuklarımda öğrendiklerim defalarca bir kişinin hayatındaki anılarla birebir örtüşüyordu. Steven'la çalışırken yirmi sekiz yaşındayken kalbinin kırıldığını gördüm. Bu, karısının onu terk ettiği yaştı. Catherine için yaptığım yolculukta onu dört yaşındayken, belli kıyafetler giyerken ve çaresizce Raggedy Ann bebeğine tutunurken gördüm. Birkaç gün sonra Catherine bana kendisinin ve tarif ettiğim bebeğin tam fotoğrafıyla geri döndü. Valerie'yle birlikte gölge gibi görünen, şapkalı bir adamın beş yaşındaki haline uyguladığı şiddete tanık oldum. Valerie daha sonra bana büyükbabasının kendisine tacizde bulunduğunu söyledi. Geceleri duvarındaki devasa gölgesini ve şapkasını nasıl gördüğünü her zaman hatırlıyordu.

Ruhun geri kazanımlarının çoğunda, travmanın yaşı ve danışanın hatırladıkları ile tam bir eşzamanlılık vardı. Tabii ki, bilgiyle bağlantı kuramayan müşteriler de vardı. Gördüğüm olayların bir kısmı bilinçli hafızadan önce meydana geldi; bazı danışanlar henüz duygusal olarak olayları hatırlamaya hazır değildi.

Yaklaşık bir yıl "kör" çalıştıktan sonra, ruhu geri getirme yöntemine olan güvenim arttı. İnsanların geçmişlerini benimle paylaşmaları konusunda daha esnek oldum. Ancak yine de çok fazla bilginin işime engel olduğunu düşünüyorum, bu yüzden insanlardan sadece ana konularını özetlemelerini istiyorum.

Müşterilerimin bana güvenmeleri ve yanımda kendilerini güvende hissetmeleri çok önemli. Tarihsel olarak kabile toplumlarında şamana güvenme konusunda hiçbir soru işareti yoktu. Şamanlar toplumda oldukça saygın şifacılardı. Bugün benimle çalışmaya gelen çoğu insan benimle ilk kez tanışıyor. Hayati ruhlarını bedenlerine gerçekten "üflemeye" hazırlanıyorum. Bu inanılmaz derecede samimi bir deneyim ve yolculuklarıma başlamadan önce müşterilerimin yanımda kendilerini güvende hissedip hissetmediklerini bilmek istiyorum. Amerika Birleşik Devletleri'nde istatistikler her üç kadından birinin ve her beş erkekten birinin istismara uğradığını ortaya koyuyor.[1] Müşterilerimin ve benim, onların iyileşmesi için ortak çalıştığımızdan ve benim bir şeyler yapan başka bir kişi olmadığımdan emin olmak istiyorum.*ile*onlara.

Güvenliği sağlama yöntemim, seansta birlikte konuşmamız için bolca zaman ayırmaktır. Bu, müşterilerime beni bir kişi olarak tanıma ve benimle çalışmak isteyip istemediklerine karar verme fırsatı veriyor. Ayrıca şamanizmi, şamanik yolculuğu, güç hayvanlarını ve hastalıkları şamanik bakış açısıyla anlatıyorum ki sisteme daha aşina olsunlar. Şamanizm insanlara mantıklı geliyor, bu yüzden her şeyin nasıl çalıştığı konusunda kafası karışacak bir müşteriyle hiç karşılaşmadım.

Seans sırasında ruh kaybına ilişkin açıklamam nispeten kolaydır; Müşterilerimin çoğu zaten bir parçasının eksik olduğunu hissediyor. Hayatlarının çoğunda hissettikleri şeyin aslında bir adı olduğunu keşfettiklerinde rahatlarlar.

Ruhu geri getirmenin etkilerini açıklamak işin zor kısmıdır. Etkiler konusunda kesin değilim çünkü 8. Bölümde göreceğimiz gibi, çok geniş bir deneyim yelpazesi var ve bireysel bir danışanın tepkisinin ne olacağını tahmin etmenin hiçbir yolu yok. Hepimizin deneyimlerimiz ile başa çıkmak için kendi yöntemleri vardır ve her bireyin varlığının bilgiyi işleme biçimine ve bilgiyi özümsemek, bütünleştirmek ve onunla baş etmek için doğru zamanlamayı bildiğine dolaylı olarak güveniyorum.

yüzeye çıkabilecek anılar.

Ruhun geri getirilmesinden sonra kişinin nasıl hissedeceğini bilmediğim için, danışanlarıma, daha sonra yalnız kalmaya ihtiyaç duymaları ihtimaline karşı, günün geri kalanında boş zamanlarında benimle bir zaman planlamalarını öneriyorum. Ayrıca ruh alımından önce ve sonra yirmi dört saat boyunca insanlardan alkolden uzak durmalarını rica ediyorum; Alkolün ortaya çıkan duyguları çarpıttığını düşünüyorum.

Danışanlarıma sorduğum en önemli sorulardan biri, hayatlarında değişimin gerçekleşmesini isteyip istemedikleridir; Ruhun geri alınmasından sonra insanların hayatları değişiyor. Değişimden kastım ne? Pek çok insanın değişimi, çekilişi veya benzer bir etkinliği kazanmakla eş tuttuğunu düşünüyorum. Değişim konusunda yeniden eğitim çoğu zaman gereklidir. Bir kişinin ruhu geri verildiğinde, genellikle ilişkiler, aile, beslenme veya iş gibi istismarcı veya sağlıksız yaşam kalıplarını değiştirme ihtiyacı doğar. Çoğu insan, hayatlarını tekrar uyumlu hale getirecek değişiklikleri yapar. (Daha sonra 8. Bölümde bunu daha ayrıntılı olarak tartışacağım.) Ancak danışanlarıma hayatlarının muhtemelen farklı olacağını tavsiye ediyorum. Eğer herhangi bir değişiklik istemiyorlarsa, o zaman ruhun geri getirilmesi şu anda onlar için doğru süreç değildir. Tipik yanıt şudur: “Evet, bir şeylerin değişmesine hazırım. Bu yüzden buradayım!”

Danışanlarıma onlara dokunacağımı, ruhlarını bedenlerine üfleyeceğimi açıklarım ve bunun için izinlerini isterim. Müşterilerimin çoğu istismar sorunlarıyla boğuşuyor olabileceği için beni başka bir fail olarak algılamalarını istemiyorum.

Son olarak müşterinin destek sistemini soruyorum. Kişinin tekrar eve dönmesi kimin umurunda? Önümüzdeki haftalarda acı dolu anılar ortaya çıkarsa kim orada olacak? Yeniden evde olmanın kutlamasını ve sevincini paylaşacak kimler orada olacak? Otomatik destek sistemi kurmanın bir yolu, müşterilerin törene katılmak üzere bir arkadaşlarını veya önemli bir kişiyi getirmelerini sağlamaktır. Arkadaş davul çalmaya yardımcı olabilir, sürece adil bir şekilde tanıklık edebilir ve kişiyi evinde karşılamak için orada olabilir.

Artık ön adımlar atıldığına göre, ruhun geri getirilmesine ilişkin asıl çalışma başlamaya hazırdır.

ALANIN AYARLANMASI

Ruhun geri getirilmesi bir törendir ve bunun için alanımın belli bir şekilde olmasını istiyorum. Bu alanı yaratma süreci işi yapan kişilere göre değişir.

Yaptığım ilk şey karanlık bir odada bir mum yakmak; bu hareketle Ruhun odada bulunmasını talep ediyorum.

Daha sonra ruhun geri getirilmesi için ihtiyacım olan her şeyi hazırlarım. Müşterim ve benim birlikte uzanmamız için battaniyemi yere koyuyorum. Battaniyenin üzerine yardımcı ruhlarımı bana çağırmak için kullanacağım çıngırağımı koyuyorum. İhtiyacım olursa diye küçük kristal ruh yakalayıcımı çıkarıyorum. Yolculuğumda bazen ruhun tüm parçalarına tutunmakta zorluk çektiğimi fark ettim. Bir kristal aslında yolculuğuma devam ederken ruh parçalarım için rahat bir "bekleme odası" görevi görebilir. Kristal ruh yakalayıcım, eğer ruh parçalanmışsa da faydalıdır; ruh yakalayıcı, parçalanmış parçaları süpürmek için elektrikli süpürge görevi görüyor.

Yardımcı Ruhlarımı Çağırıyorum

2. bölümde bahsetmiştim*manang*Güneydoğu Asya şamanları kristalleri ruh yakalayıcı olarak kullandılar; Ayrıca Kuzeybatı Sahili halkının kullandığı, içi boş kemiklerden yapılmış ruh yakalayıcıların çizimleri de var. Araçlar bazen faydalı olabilir ama insanları araçlara bağımlı olma konusunda uyarıyorum. Bazen gücün gerçek kaynağının nerede olduğunu unuturuz ve bu gücü araçlarımıza veririz. Manevi şifa çalışmalarında araçlar faydalı olabilir ancak gerekli değildir.

Daha sonra müşterimden battaniyenin üzerine uzanmasını rica ediyorum. İşime başlamaya hazır olduğumda onun yanına uzanacağımı, omzuna, kalçasına ve ayak bileğine dokunacağımı açıklıyorum.

Yolculuğuma başlamadan önce müşterimin yanında diz çöküyorum. Yardımcı ruhları bana çağırmak için ıslık çalıyorum, böylece hepimiz ortaklaşa çalışıyoruz. Sonra yıllar önce aklıma gelen güç şarkımı tıngırdayıp söylemeye başlıyorum. Bu şarkı bilincimi değiştiriyor; bu da işin gerçekleşebilmesi için egomu ve sıradan bilincimi yoldan çekmek için çok önemli. Değiştiğimi hissettiğimde müşterimin yanına uzanırım.

YOLCULUK

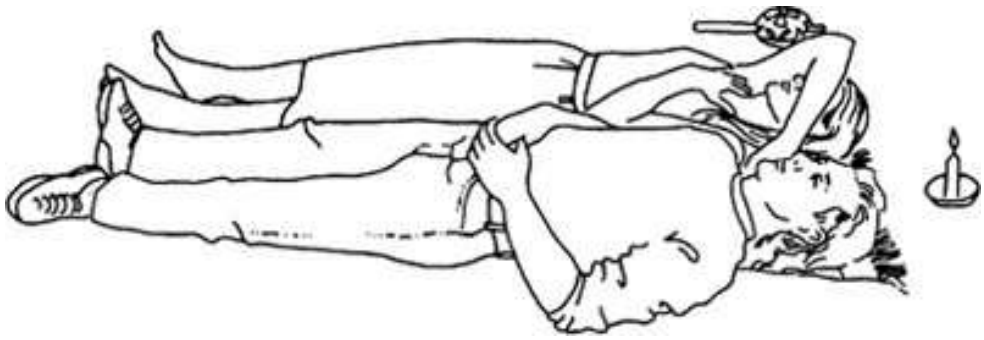
Müşterimin yanına uzandığımda davul çalmaya başlıyor. Ya benim için davul çalan biri var ya da bu mümkün değilse şamanik bir davul çalma kaseti dinliyorum. Müşterime sessizce yatması, mümkün olduğu kadar "mevcut" kalması ve geri dönen ruh parçalarına açık olması talimatı verildi. Müşteri sürecin bu aşamasında pasif kalır. Benim sorumluluğum ruh parçalarını takip etmek ve bunları müşteriye geri göndermek. Danışanın işi kapımdan çıktığında ve ruh parçalarını tekrar günlük hayata entegre etmeye başladığında başlar; büyük bir iş!

Davul çalmaya başlayınca niyetimi dört kez kendi kendime tekrarlıyorum. Örneğin, "Jane'in şu anda geri getirilmesine yardımcı olabilecek kayıp parçalarını arıyorum." Jane'in uğraştığı özel bir sorun olduğunu biliyorsam (istismar, bağımlılık, keder veya güven gibi) bu bilgiyi yakınımda tutuyorum, böylece ruhlar bana söz konusu sorunla ilgili gereken parçaları göstersin. Davul benim bedenimden çıkış yolum olduğu kadar geri dönüş yolumdur ama beni şamanik yolculuğa çeken ve danışanın izini sürmeme yardımcı olan şey niyetimdir. Aslında solar pleksusumda Aşağı Dünya'ya, Orta Dünya'ya veya Üst Dünya'ya doğru belirli bir yöne gitmek için fiziksel bir çekim hissediyorum.

Bir insan "ruhunu kaybettiğinde" şaman özel bir teknikle kendini esrikliğe dönüştürür; bu haldeyken ruhu ruhlar alemine seyahat eder. Örneğin şamanlar, bir avcının fiziksel dünyadaki av hayvanlarının izini sürdüğü gibi, yeraltı dünyasında da kayıp ruhun izini sürebildiğini iddia ederler. Kayıp ruhu yeniden ele geçirdikten sonra, onu geri getirirler ve eski dünyaya geri getirirler. mahrum vücut, böylece tedaviye ulaşıyor.[2]

Şamanik bir yolculuğa çıkmaktan bahsettiğimde, içimdeki şey nedir?

yolculuklar? Farkındalığımı değiştirirken ve bilincimi değiştirirken, kendi ruhum, olağandışı gerçekliğe girmek için bedenimi terk ediyor; Şamanik yolculukta yolculuğu yapan ruhtur. Antropolog Åke Hultkrantz'a göre, "Güneybatı dışındaki tüm Kuzey Amerika'da, insanın iki tür ruhla, yani bedene hayat, hareket ve bilinç veren bir veya daha fazla bedensel ruhla donatıldığına dair inanç şu veya bu şekilde tekrarlanıyor." ve bedeninin dışında çeşitli psişik alacakaranlık bölgelerinde tezahür eden insanın kendisiyle aynı olan bir rüya veya özgür ruh.[3]Seyahat edenin özgür ruh olduğuna ve ruhun geri getirilmesi yoluyla fiziksel ruhun kaybolan kısımlarını geri getirdiğimize inanıyorum.



Yolculuk

Yolculuk yapmanın önemli bir yönü de şamanın kendi isteğiyle yolculuk yapmasıdır. Bir şaman kendi isteğiyle olağandışı gerçekliğe gider ve kendi isteğiyle sıradan gerçekliğe geri döner. Bir şaman takılıp kalmaz; öğrenilen, sürekli uygulanan ve sürekli test edilen bir disiplinle gerçeklikler arasında ileri geri atlar.

Bir kişinin ruhunu takip etmek sanıldığı kadar zor değildir. Yine niyet ve güvenin hayati önem taşıdığı nokta burasıdır çünkü şamanın ruhun Üst, Orta veya Aşağı Dünyada kaybolup kaybolmadığına dair hiçbir fikri yoktur.

İnsanın yolculukta pek çok yardımı vardır. Bazen gerçekten çok fazla yardıma sahip olduğumu hissediyorum. Güç hayvanım bana talimatlar veriyor. Müşterimin ruhuyla sıklıkla olağandışı gerçeklikte karşılaşıyorum. Her ne kadar danışanlarımdan ruh geri kazanımı sırasında bedenlerinde kalmalarını istesem de, bunu nadiren yapıyorlar ve bunun yerine yardıma geliyorlar. Daha sonra, daha sonraki vaka çalışmalarında göreceğimiz gibi, daha önce bulduğum ruh parçaları bana bilgi veriyor. Charles'la çalıştığımda, onun beş yaşındaki kısmı bana onun dokuz yaşındaki kısmını Yukarı Dünya'da bulmam gerektiğini söyledi.

Ruhun geri getirilmesi sırasında bilgiyi çeşitli yollardan alırım, asla

Bilginin nasıl geleceğini önceden bilmek. Bazen Carol'ın yolculuğunda olduğu gibi bana travmanın sahnesi ve ayrıntıları gösteriliyor. Bazen Susan'da olduğu gibi, belirli bir yaşta olağandışı gerçeklikte sadece ruh kısmını görebiliyordum. Güç hayvanımdan sık sık şu emirleri duyarım: "Git dört yaşındaki çocuğu getir." Bilgiler her zaman farklı şekilde gelir ve ihtiyacım olursa her zaman daha fazlasını isteyebilirim.

Jackie ruhu geri almak için bana geldiğinde özgüven eksikliğiyle mücadele ettiğini söyledi. Yolculuğuma başladığımda solar pleksusumdaki tanıdık çekişin beni Üst Dünyaya çektiğini hissettim. Karanlığın uzak köşelerinde Jackie'yi otuz üç yaşında, çok üzgün bir halde buldum. "Jackie, ne oldu?" Diye sordum. "Kocam beni başka bir kadın için terk etti" diye yanıtladı. Ruh kaybıyla ilgili ne yaptığımı bildiğimden, Jackie'nin hayatındaki sorunlu temayı oluşturan bir kalıbın daha erken yaşlarda başladığından şüpheleniyordum. Ben de bu noktada güç hayvanıma seslendim: "Bana her şeyin nerede başladığını göster." Yetişkin Jackie ve ben el ele tutuşarak karanlığın içinden zaman ve mekanda geriye uçtuk ve genç Jackie'nin çok kırmızı bir suratla oturduğu ve etrafı birinci sınıftaki diğer altı yaşındaki çocuklarla çevrili olduğu bir sınıfta bir sahneye gittik. Jackie'nin öğretmeni ona bağırıyordu: “Jackie, sen tembelsin ve çok fazla hayal kuruyorsun. Hayatta asla hiçbir şeye ulaşamayacaksın! Yıkılan ve aşağılanan Jackie'nin ruhu, hayal gücünü ve yaratıcılığını da yanına alarak odadan ayrıldı. Jackie'nin geride kalan kısmı, öğretmeninin söylediklerinin kafasında yankılandığını duymaya devam ediyordu. Bu olay, çok uzun zaman önce, her şeyin başladığı yerdi; Jackie'nin hayat boyu süren özgüven mücadelesi.

ÇOKLU RUH PARÇALARI

Şu ana kadar okuduklarınızda çoğumuzun birden fazla parçamızın eksik olduğunu öğrendiniz. Hayatımızın farklı dönemlerinde, özümüzden birçok parçanın gitmesine neden olan bir dizi travma yaşadık. Kaç parçayı kaybedebiliriz? Bu gerçekten bireye ve onun geçmişine bağlıdır. Sıradan gerçeklikte de en azından olağandışı gerçeklikte olduğu kadar çok parçanın kalmış olması gerektiğini keşfettim. İnsanlar vücutlarının içinde olduğundan daha fazla dışarıdaysa işlev göremezler.

Ruhu geri kazanımlarımın çoğunda, aynı anda üç ila altı kadar parçayı geri alıyorum. Jerry'yle yaptığımız bir ruhun geri getirilmesi sırasında, onun bir parçasını beş yaşındayken bisikletten düştüğünde, bir parçasını on dört yaşında apandisit ameliyatı sırasında bıraktığını ve bir parçasını da on dokuz yaşında o hastanedeyken terk ettiğini buldum.

Vietnam.

Daha önce de belirttiğim gibi, işimi yaparken ruh parçaları bana yardımcı olabilir. Yirmi sekiz yaşında evliliğinin sona ermesi sırasında ruh kaybı yaşayan Sherry ile çalıştım. Ayrıca dört yaşındayken kendi ebeveynleri boşandığında kendini terk edilmiş hissettiğinde ruhunu da kaybetti. Dört yaşındaki Sherry'yi hâlâ Orta Dünya'daki odasında korkudan titrerken buldum. Yirmi sekiz yaşındaki kısım benimle birlikteydi ve o, dört yaşındaki çocuğu nazikçe kucağına aldı ve onu kalbine götürdü, onu kucakladı, teselli ve sevgi dolu sözler söyledi. Çocuğun gözlerindeki yaşları sildi ve onu öptü. Sevgi ve fiziksel teselli sözleri küçük kızın neşesini artıracak bir gülümsemeye neden oldu. Yerimde yatan, kaybettiği özüne kavuşmayı bekleyen kırk dört yaşındaki danışanımın yanına mutlu bir ikili döndü.

Lois'in on üç yaşındaki inatçı çocuğu benimle sıradan gerçekliğe dönmek istemediğinde, onun beş yaşındaki cesur çocuğu, yaşlı ruh kısmını bizimle birlikte gelmeye ikna eden kişi oldu. Güçlü tarafların korkmuş, kırılgan ve hayal kırıklığına uğramış taraflara gösterdiği şefkat ve teselliye tanık olmak benim için her zaman etkileyici bir deneyim olmuştur.

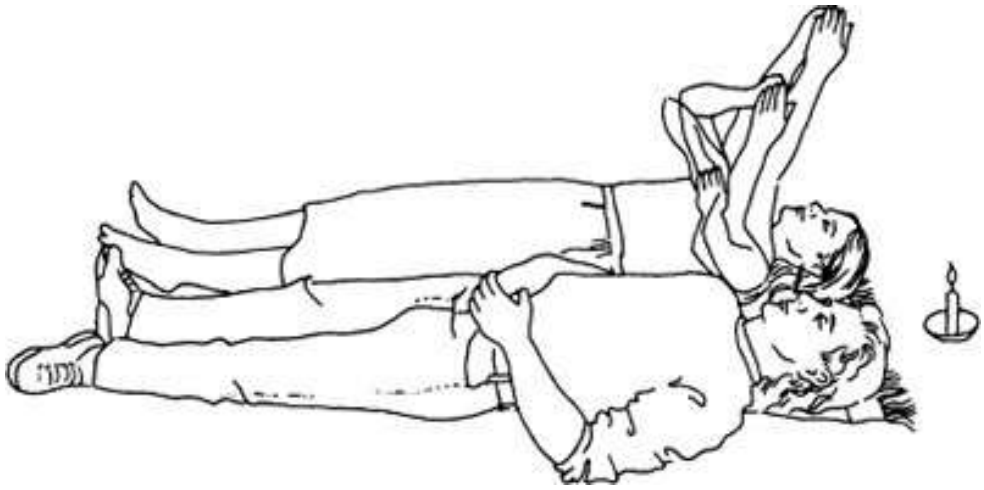
Çoklu ruh kaybı bir temayı takip edebilir. Leslie'nin ruh kaybı üç, on altı ve yirmi sekiz yaşlarında, özgürlüğünün ve bağımsızlığının tehdit altında olduğunu hissettiği zamanlarda meydana geldi. Kevin'in sıra dışı gerçekliğe dağılmış ruhları, terk edilme duygularından kaynaklanıyordu.

Bir defada yalnızca belirli sayıda ruh parçası geri getirilebilir. Bunun nedeni basittir. Ruh geri döndüğünde, ayrılırken yaşadığı tüm acılarla birlikte geri döner. Travmayı çevreleyen anıların geri dönmesi genellikle biraz zaman alır. Bir kişiyi çok fazla fiziksel ve/veya duygusal acı anısı ile bunaltmak istemiyorum. Kaç parçayı geri getireceğimi bilmenin yolu, yargısına tamamen güvendiğim güç hayvanımın talimatlarını takip etmektir. “Şimdilik bu kadar” dediğinde arayışım sona eriyor.

Geri dönen ruh parçalarının bütünleşmesi biraz zaman alır. Müşterilerimden başka bir ruh geri kazanımı isteyip istemediklerine karar vermeden önce birkaç ay beklemelerini rica ediyorum. Ruhun geri getirilmesinden sonraki yaşamla ilgili bölümde bu entegrasyon meselesi hakkında daha fazla konuşacağım, ancak söylemeye gerek yok, travmaya ve kişinin duygusal ve fiziksel sağlığına bağlı olarak entegrasyon süresi önemli ölçüde değişiklik gösteriyor.

Alınan ruhları insanlara nasıl iade edebilirim? Olağandışı gerçeklikte, kristalimde bekleyen ya da birbirleriyle ve benimle el ele tutuşup bir zincir oluşturan ya da belki de kristalin üzerinde duran birçok ruh parçası buldum.

yardım etmeye gönüllü olan bir güç hayvanının sırtı. Bir sonraki işim, bu parçaların benimle yeniden girdiğini görselleştirerek ve hissederek, olağandışı gerçeklikten sıradan gerçekliğe geri getirmek. Yavaşça ve kararlı bir şekilde onları kalbime çekiyorum, sonra fiziksel olarak ayağa kalkıp müşterimin yanında diz çöküyorum. Ellerimi danışanımın "kalp merkezi"nin üzerine koyuyorum ve ruh parçalarını kasıtlı olarak ellerimin arasından vücuda üfleyerek bunların tüm vücuda girdiğini hayal ediyorum. Daha sonra müşterimin doğrulmasına yardım ediyorum ve parçaları başın tepesine üfleyerek vücudun içinden geçen parçaları yeniden canlandırıyorum. Tüm bu süreç boyunca bir tür fiziksel teması sürdürüyorum. "Onları mühürlemek" için çıngırakımı müşterilerimin etrafında dört kez sallıyorum ve sonra doğrudan gözlerinin içine bakıp "Eve hoş geldiniz" diyorum.

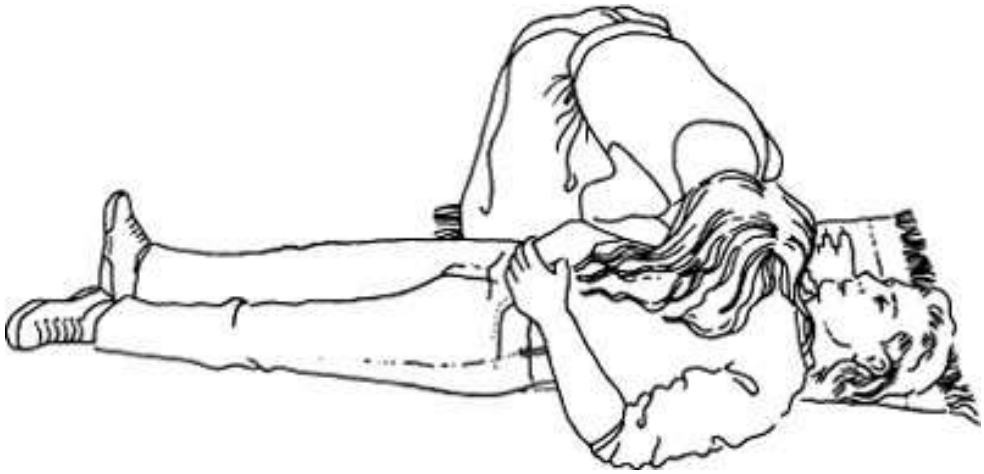


Ruhu Sıradan Gerçekliğe Getirmek

Deneyimlerimi danışanlarımla paylaştığımda onlara, aldığım bilgilerin gerçek mi yoksa mecazi mi olduğunu bilmediğimi, dolayısıyla kendileri için neyin önemli olduğuna karar vermeleri gerektiğini hatırlatırım. Örneğin Robert'la çalışırken onun ruhunu bulma niyetim beni Aşağı Dünya'ya götürdü; orada onu dokuz yaşında bir çocuk olarak okyanusta boğulurken gördüm. Bunu Robert'la paylaştığımda, fiziksel olarak değil duygusal olarak "boğulduğunu" hissettiğini söyledi. Yolculuklardaki bilgiler çoğu zaman mecazi olarak geldiğinden, bazen öyle olsa da deneyimlerimi gerçekmiş gibi aktarmamaya dikkat ediyorum. Deneyimimi paylaşmak ve danışanın bilgileri gözden geçirmesine izin vermek, danışana gücünü, herhangi bir yoruma zorlamadan geri vermenin harika bir yoludur.

Daha önce 2. bölümde de belirttiğim gibi,*Müvekkilimin zaten istismardan haberdar olduğunu bilmediğim sürece cinsel istismar olayını bildirmeyeceğim.*inanıyorum

bunu yapmak son derece etik dışı olacaktır. Steven'la birlikte şunu bildirdim: 'Yedi yaşındayken başına gelen travmatik bir şeye tanık oldum. Bununla ilgili bir anınız var mı?" Bana amcası tarafından istismara uğradığını söylediğinde, ben de onu doğrulayan ayrıntıları doldurmaya devam ettim. Başka bir müşteri olan Karen'ın dört yaşına dair hiçbir anısı yoktu; bu nedenle yolculuğumda gördüklerimi paylaşmadım. Birkaç hafta sonra Karen, ortaya çıkan cinsel istismar anıları hakkında konuşmak için beni aradı. Daha sonra yolculuğumda gördüklerimi onunla paylaştım.



Ruha Üfleme

İnsanlar anıları kendi doğal zamanlamalarına göre hatırlarlar. Doğru zaman ve yerde anıların ortaya çıkmasına izin vermek için kişinin kendi varlığına güvenmenin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bazı anılar günlük aktiviteler sırasında ortaya çıkar, bazıları ise rüyalarda kendini gösterir. Bu konularda danışanın doğuştan gelen zekasına güveniyorum.

Yolculuklarımı müşterilerimle paylaştıktan sonra onlara evde olmanın nasıl bir his olduğunu deneyimlemeleri için birkaç dakika vermek istiyorum. Sürekli sakinleştirici bir ses çıkaran, Tibet çanağı adı verilen harika bir enstrüman çalıyorum. Müşterilerime arkalarına yaslanmalarını, kasenin sesini dinlemelerini ve yeniden bir bütün ve evde olmanın nasıl bir şey olduğunu hissederek kendilerini deneyimlemelerini söylüyorum.

Ruha Üfleme

Bu noktada oturumumuz sona eriyor. Müşterilerime bu deneyimi her zaman hatırlayabilmeleri için bir taş veya kristal hediye ediyorum. Ben de onlardan doğada bir yere gitmelerini, bir adak ya da hediye bırakmalarını ve canları için şükranlarını sunmalarını rica ediyorum. Birkaç yıl önce bir yolculukta bana şöyle söylendi: "Dünya çocuklarını evde istiyor ve şimdi de onları evde istiyor." Ruhun geri getirilmesi, insanları bedenlerine, Dünya'ya ve evlerine geri döndürmenin çok güçlü bir yoludur.

NİYET VE GÜVEN ALIŞTIRMASI

Atölye çalışmalarımda şifanın anahtarının niyet ve güven olduğunu defalarca vurguluyorum. Kendi hayatınızda, kendinize çağırdığınız şeye net bir şekilde odaklanarak ve onun geleceğine inanarak, istediğiniz bir şeyi kendinize getirdiğiniz zamanları düşünmek isteyebileceğinizi öneririm. Başka bir deyişle niyetinizi ve güveninizi ifade ettiniz. İşte basit bir egzersiz, başlamak için iyi bir yer.

Ortaya koymak istediğiniz basit bir şeyi düşünün. İstediğiniz şey konusunda gerçekçi olun. Niyetinizi belirleyin. Ne istediğinizi bir cümleyle yazın. Bunun gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine dair inançlarınızı gözlemleyin. Bir inanç sıçraması yapın ve yapabileceğine güvenin. Niyetinizin sizi arzuladığınız şeye yaklaştıracak eylemleri yaratmanıza nasıl yardımcı olduğunu gözlemleyin.

BÖLÜM 5

RUHUN GERİ DÖNÜŞÜNÜN KLASİK ÖRNEKLERİ

*Bir insanda değerli olan tek şey ruhudur. O*dır-dir*neden Cennet Ülkesinde ya da Yeraltı Dünyasında sonsuz yaşam verilen ruhtur? ruh*dır-dir*insanın en büyük gücü,*dır-dir*bizi insan yapan ruh, ama nasıl öyle mi yapıyoruz bilmiyoruz. Etimiz, kanımız, bedenimiz bir şeyden başka bir şey değil. yaşam gücümüzle ilgili bir zarf.*

— Intinilik, bir Utkahikjaling Eskimo

Ruhun geri getirilmesiyle ilgili literatür, bu törenlerin dünyanın her yerinde uygulandığını gösteriyor. Mircea Eliade ve Michael Harner'a göre dünyanın birçok yerindeki şamanlar ruhu aramak için coşkulu yolculuklara çıktılar. Sibirya, Orta Asya, Endonezya, Çin, Hindistan, Kuzey ve Güney Amerika, Filipinler, Kuzeybatı Afrika, Yeni Gine, Melanezya ve Avustralya'da ruh kaybı ve/veya ruhun geri getirilmesi hakkında okudum. Ruhu geri getirme törenleri kültürler arasında farklılık gösterir. Aşağıdaki örneklerden bazıları mutlaka şamanik nitelikte değildir; yine de bunlar ruhun geri getirilmesinin diğer kültürler tarafından nasıl ele alındığını gösteren törenlerdir.

İçinde*Hayvan Güçlerinin Yolu,*Joseph Campbell, şamanın davulunun önemini de gösteren bir ruhun geri kazanılması hikayesini anlatıyor.

Bütün bu Malo-Atlaik özellikler arasında şüphesiz en önemlisi ve en karakteristik olanı davuldur. Şaman davuluna biner; ve Buriat veya Irkutsk, ilk şamanları Moyan-kara'nın, başlangıçta çift başlı davulunun gücü sayesinde, ruhları ölülerden bile geri getirebileceğini ilan ediyor.

Ölülerin Efendisi Erlen Khan, büyük tanrı Tengri'ye, Moyan-kara yüzünden elçileri tarafından kendisine getirilen ruhları artık tutamadığından şikayet etti; ve böylece Tengri'nin kendisi de bunu yapmaya karar verdi.

Şamanın bir testle yargılanması. Bir adamın ruhunu ele geçirmiş, onu bir şişeye koymuş ve sonra elindeki şişeyle oturup, başparmağıyla deliğini kapatarak, kudretli Buriat'nın ne yapacağını görmeyi beklemiş.

Ruhu alınan adam hastalandı ve ailesi Moyankara'ya haber gönderdi. Şaman, adamın ruhunun alındığını hemen anladı ve harika davuluna binerek ormanları, suları, dağ geçitlerini, hatta dünyayı araştırdı ve sonra Yeraltı Dünyasına indi. Ruh bunların hiçbirinde olmadığından geriye aranacak tek bir alan kalmıştı: Yüksek Cennet. Böylece, davulunun üzerinde oturarak yükseklere uçtu ve bir süre göklere doğru uçtu, sonra ışık saçan Yüce Tanrı'nın orada, elinde bir şişeyle, başparmağını da onun üstüne bastırarak oturduğunu fark etti. Durumu inceleyen Moyan-kara, şişenin içinde almaya geldiği ruhun ta kendisi olduğunu fark etti. Böylece kendini bir eşek arısına dönüştürdü, tanrıya doğru uçtu ve alnına öyle sıcak bir iğne yaptı ki, başparmağı açıklıktan dışarı fırladı ve ruhu kaçtı. Tengri'nin bildiği bir sonraki şey, şamanın ödülüyle birlikte yeniden davulunun başında olduğu ve dünyaya geri döndüğüydü. Bir yıldırıma uzandı, uçmasına izin verdi ve davul ikiye bölündü ve bu nedenle bugün şaman davullarının tek başı var.[1]

Mircea Eliade, Borneo'daki Sea Dyak'ta ruhun geri getirilmesi hakkında yazıyor:

*Sea Dyak şamanı deni*manang.*"Işık taşları" olarak kabul edilen kuvars kristalleri ve diğer büyülü nesneler, bu manang tarafından hastanın ruhunu bulmaya yardımcı olmak için kullanılır. Şaman, ruhun uçuşundan kaynaklanan hastalıkları iyileştirmek için bir seans kullanır. Bu seans gece yapılır. Öncelikle hastanın vücudu taşlarla ovuluyor, bu sırada seyirci monoton tonlarda şarkı söylüyor ve şaman yorulana kadar dans ediyor. Şaman yere düştüğünde üzerine bir battaniye atılır ve şaman kayıp ruhu bulmak için yolculuğa başlar. Seyirci bekliyor. Manang, Yeraltı Dünyasında ruhu arar ve onu yakaladığında, manang parçayı elinde tutarak hızla yükselir ve ardından hastanın kafatası aracılığıyla ruhun yerine koyar.*[2]

İçinde*Sınır çizgileri,*Charles Nicholl, Tayland'da ruh kaybını ve günümüzde ruhun geri getirilmesini anlatıyor. Tayland'da bir nehri geçerek Laos'a doğru yüzüyordu

Katai adında Taylandlı bir kadınla akıntıya kapıldılar. Bu Katai için çok travmatik bir deneyimdi. Daha sonra ona durumu anlattı *khwan hai*—ruhunun kaybı. Şöyle açıkladı: “İçimizdeki ruha 'khwan' diyoruz. 'Khwan' hayatımız boyunca birçok kez kaybedebileceğimiz bir şeydir. Hasta olduğunuzda ya da büyük bir şok yaşadığınızda, bu olduğunda 'Khwan Khwaen' deriz, bu da 'khwan'ınızın üzerinizde asılı olduğu anlamına gelir." Şöyle devam ediyor: “Evlenmeniz, çocuk sahibi olmanız veya çok sevdiğiniz birinin ölmesi gibi hayatınızdaki büyük bir değişiklikte 'khwan'ınızı kaybedebilirsiniz. 'Khwan' bizden uzaklaşan şeydir. Biz ona kelebek ruhu diyoruz, bizden çok kolay uçup gidiyor.”

Katai nehrin onu alıp götürdüğüne inanıyordu*khwan,*onu üzgün ve boş bırakıyor. Bir süre önce meydana gelen büyükbabasının ölümünün kendisinde de sorunlara yol açtığını hissetti.*khwan.*

Charles Nicholl'a bu işi yapacak birini bulması gerektiğini söyledi.*bai soo khwan'ı görüyorum,*geri çağırmak için bir tören*khwan.*A*mau khwan* uzman oldu*khvan*törenler. Tören çok paraya mal olacaktı (yaklaşık otuz dolar) ve Charles Nicholl buna dikkat çekti. Cevabı şu oldu: “İki katı fiyatına değecektir. Hastayken ameliyat parası ödemek gibi bir şey bu. Bedeli ne olursa olsun yapılması gerekiyor.”

Ne yazık ki*mau khwan*şehir dışındaydı ama Katai bir yere yönlendirildi. *prahm*—bir ruh adamı. Çeşitli törenlerde ustalaştı.

Sunu için pek çok eşya ve dekorasyonlar hazırlandı. *sao khwan.*Çiçekler demetler halinde düzenlenmiş ve bir muz yaprağına sarılmıştı. Her bir yaprak, ona bir parlaklık kazandırmak için cilalandı. Çiçekler onun içindi*pha khwan,*gümüş yaldızlı bir tabak üzerine yerleştirilmiş katmanlı, konik bir yapı, insanları baştan çıkarmak için yapılan tekliflerin tutucusu*khvan*geri. Çiçeklerin yanında iki adet haşlanmış tavuk vardı; yarım şişe viski; yapışkan pirinç, şeker kamışı ve kabak şekerinden yapılan tatlılar; miang sterlinleri; areka yaprakları ve areka fıstığı; pembe doğum günü mumları; ve bir dizi küçük simgesel hediye (bir bilezik, bir kol saati ve bir viski bardağı). Charles Nicholl bu ikramlara tepki gösterdi ve şunu belirtti: "'Khwan'ın, kendisi için hazırlanan bu süs eşyaları ve bonbonlarla geri kazanılan uçucu, çocuksu bir yaratık olarak tanımlanmasında çok çekici bir şey var."

Tören, ruh adamın hem Pali hem de Burma dilinde ilahiler söylemesiyle devam etti. İlahisinin bir kısmı otuz ikiyle konuşuyordu*mini-khwan,* her biri bir parçası*khvan*Vücudun farklı yerlerinde yaşayan. O konuştu

nehir ruhları ve Katai'nin sevdiği bir tür ağaç perisi olan "Leydi Hindistan Cevizi Çiçeği"nden bahsetti. Sonra Katai'ninkini çağırdı. *khwan.*Sözleri şuydu: “Gel, O 'khwan.' Ne başın 'khwan'ının, ne de genç kızın vücudunun 32 'khwan'ının cesareti kırılmasın. Buraya güvenle dönebilirsiniz. Memnun olun. Bakın size bir ziyafet hazırladık. Giymeniz için güzel elbiseler, biz sizi göremesek de kendinizi görebilmeniz için bir ayna hazırladık. Sizlere muhteşem bir ziyafet hazırladık.” Tekliflerin her birine gitti. Bütün bunlar yaklaşık on beş dakika sürdü. Katai başı öne eğilmiş halde diz çökmüştü, sağ eli*pha khwan.*Ruh adam ilahi söylemeyi bıraktı ve tüm katılımcılar birkaç dakika sessizce oturdular.

Sonra ruh adam başını salladı ve herkes rahatladı. Katai'nin sessizliği sırasında*khvan*ruh adamın ilahileri ve adaklarıyla baştan çıkarılarak geri döndü. Katai'nin*khvan*Geldi*pha khwan;*o*khvan*henüz Katai'de değildi.

Tören devam etti. Katai'nin elleri çiçeklerden alınan suyla yıkandı. Onu cesaretlendirmek için ona yiyecek verildi*khvan*dönüşünün son ayağında. Bu süre zarfında kullanılan kelimelerden bazıları şunlardı: “Gel, O 'khwan,' onun elinden beslen. Güçlü ve cesur olsun, hastalıklardan arınsın, avuçlarını açsın ve istediğini elde etsin. Gel besle.''

Sonunda Katai'nin geri dönüşünü mühürlemek için "uğurlu bir iplik" kullanıldı *khwan.* Bu iplik kutsanmış ve daha sonra bileğe bağlanan bir ip uzunluğundadır. İp, şansa, sağlığa ve mutluluğa bağlanır ve bu da mühürlenir.*khwan.* Tören artık tamamlanmıştı.[3]

Daire
Eller
Kim dinledi
susturmak
ve konuştu
karanlığa
sadece bir fısıltı
Yoksa kayıp Wraith'e göre
yeraltında mırıldanan su muydu?
Aynı şey. HAYIR.
Kıpırdama. Ses yok.
Ancak
bir kıvılcım
kapalı gözlerde.
Güneş yanıyor
Gökyüzü sarsılıyor
çoktan unutulmuş bir
diyarda Ses yok
ama kalp atışı
gömülü denizin
sesi: Dinle
Dinlemek. Bazıları kayıp
ismi solur

Sonra açıkça, yosunlu sessizlikte şarkı söylüyor
Sevgili kalp,
eve gel.

-Diana Rowan

BÖLÜM 6

TOPLUM

Ancak olup biteni de düşünmemiz gerekiyor. Bu, özellikle hala anlamlı, hatta esrarengiz bir dünya topluluğunda yaşayanlarımız için acil bir konudur. Konuşmadık. Hatta ne olduğunu net olarak göremedik. Mesele ekonominin, ticaretin, şiirin ya da manzaraya bakarken geçirdiğimiz hoş sohbetlerin çok ötesine geçiyor. Bir şey tüm bunların ötesinde oluyor. Görkemli ve samimi tarzları kaybediyoruz ilahi mevcudiyet. Belki de kendimizi kaybediyoruz.

—*Thomas Berry,*Dünyanın Rüyası

*Bu kitabı okuyan her kişinin bir grup desteği duygusu yaratmaya başlamasını öneriyorum. Bunu basitçe yapmak için, hakkında okuduğunuz kavramların bazılarını paylaşabileceğiniz bir kişiyi bulun.*Ruhun Geri Kazanımı.*Her şeyi açıklamanıza gerek yok ama ilginizi çeken en az bir fikri alıp bir arkadaşınızla tartışın. Bu basit paylaşma eylemi, sizi tek başına bir yolculuktan, başka birinin bakımıyla gelen iyileşme sürecine götürür.*

*BEN*Antik çağlarda küçük topluluklar insan yaşamının merkezinde yer alıyordu. Bunlar kabile Tek bir organizma gibi hareket eden toplumlar, tüm üyeler arasında karşılıklı bağımlılığı teşvik etti. Şamanizm üzerine yaptığım araştırmalara dayanarak, toplumun her bir üyesinin sağlığının ve iyileşmesinin tüm topluluğun sorumluluğunda olduğuna inanıyorum. Her bireyin duygusal, ruhsal ve fiziksel iyileşme sürecinde muazzam desteği vardı.

İnsanlar geliştikçe ve daha karmaşık teknolojiler geliştirdikçe, topluluklar yerini kalabalıklığı, anonimliği ve ilgisizliğiyle şehirlere bıraktı. Kabile toplumlarından toplumun yerini ailenin aldığı bir kültüre geçtik. Toplum daha hareketli hale geldikçe, aile klanları daha küçük ve daha yalıtılmış birimlere bölündü ve "nükleer birimlere" kadar indi.

aile." Şimdi bile çekirdek aile, ayrı yaşayan bireylere dönüşüyor.

Bunu gündeme getiriyorum çünkü topluluğun giderek daha ayrık insan etkileşimi birimlerine bölünmesinin ruh kaybı üzerinde çarpıcı bir etkisi var. Topluluk duygusunun ruhun geri getirilmesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu güçlü bir şekilde hissediyorum. Bugün çoğumuzun yararlanabileceği bir topluluk desteğinin olmamasının yanı sıra çoğumuzun hissettiği izolasyon da ruh kaybının ana nedenidir.

Açıklamama izin ver. Şamanların geleneksel olarak ruhların geri getirilmesiyle nasıl uğraştıklarını araştırırken, törendeki önemli bir unsurun topluluğun katılımı olduğunu keşfettim. Eliade'nin*Şamanizm: Eski Ecstasy Teknikleri*farklı kültürlerden şamanların ruhu geri çağırdığı hikayeleriyle doludur. Orta ve Kuzey Asya, Kuzey ve Güney Amerika, Hint-Avrupa toplumları, Tibet, Çin ve Uzak Doğu'nun diğer bölgelerinde ruh kaybı ve geri getirilmesiyle ilgili ritüelleri ve törenleri anlatıyor. Bu basit törenlerden bazılarına bakmak bize topluluğun ayrılmaz yerini ve hastanın ruhunun geri dönüşünü "bekleyen" birinin olmasının önemini gösterir.

Örneğin Orta Asya'da Eliade, Teleut şamanının “hasta çocuğun ruhunu şu sözlerle nasıl geri çağırdığını anlatıyor: 'Ülkene geri dön!... parlak ateşin yanında yurt'a!... Babanın yanına dön... annene.'"

Orta Asya'daki Buryat şamanı, hastanın yanındaki halının üzerine oturarak daha ayrıntılı bir ritüel gerçekleştirir. Şaman birçok nesneyle çevrilidir. Örneğin, okun ucundan yurtun açık kapısından dışarıdaki huş ağacına kadar uzanan kırmızı ipek iplikle bir ok bağlanır. Hastanın ruhu bu iplikle geri dönebilir.

Buryatlar ayrıca bir atın ruhun geri dönüşünü algılayabildiğine inanır; ruh geri döndüğünde at titremeye başlayacak. Kırmızı ipek ipliğin bağlandığı yerin yakınındaki huş ağacının yanına bir at bırakılır ve birisi atı tutar. Yurtta kek, tarasun, brendi ve tütünle dolu bir sofra kurulur. Seanslara davet edilecek misafirleri hastanın yaşı belirler. Çocuklar bir çocuk için seansa davet edilir; yetişkin erkekler bir yetişkinin seansına gelir; ve eğer hasta yaşlıysa seansa yaşlılar da davet edilir. Buryat şamanı hastanın ruhunu arar. Ancak aramadan önce bir dua ile başlar. “Baban A, annen B, kendi adın

C. Nerede oyalandın, nereye gittin?... Üzgün yurtta oturanlar.” Orada bulunanlar ağlamaya başlar ve şaman acısını ve üzüntüsünü anlatır. “Beklenmedik bir şekilde yetim kalan eşiniz ve sevgili çocuklarınız, sizi umutsuzca ağlayarak ve inleyerek çağırıyor ve 'Baba, neredesin?' diye bağırıyorlar. Duyun ve acıyın, onlara geri dönün... Sayısız attan oluşan sürünüz sizi özlüyor, yüksek sesle kişneyip acınacak halde ağlıyor: 'Neredesin efendimiz? Bize geri dön.'"[1]

KİM BEKLİYOR?

Eliade'nin anlatımlarında iki şey görüyoruz: Birincisi, danışanın iyileşmesi için manevi alanda aracılık edecek bir şamana ihtiyaç vardı ve ikincisi, ister baba, ister anne, yurttaki insanlar veya genel olarak topluluk olsun, birileri oradaydı. ruhun dönüşünü bekliyorum. Bu, kendi çalışmalarımda bulduklarımla örtüşüyor. Seanstan bir yıl sonra Carol'la buluştuğumda ona ruhun geri getirilmesinin onun için en önemli yönünün ne olduğunu sordum. Deneyimin en derin kısmının, birisinin ona kayıp ruhunu arayacak ve geri getirecek kadar değer vermesi olduğunu söyledi. Danışanın destek sisteminin ilgisi iyileşme sürecinde çok önemlidir. Ruhu kendi adına geri getirme girişiminin işe yaramayabileceğini düşünüyorum çünkü ruhu evine kabul edecek bir topluluk yok.

Burada bir tartışma ortaya çıkıyor çünkü alternatif terapilerin odak noktası çoğunlukla kendi kendini iyileştirme yönünde olmuştur. Bana göre ruhu geri getirmenin bir kişisel gelişim tekniği olmadığı açık. Klasik şamanizmde olduğu gibi danışanın ruhsal alemlerine tek bir kişinin, yani şamanın müdahale etmesi önemlidir. Ve kendi çalışmamda keşfettiğim şey, başka bir kişinin ruhun geri dönüşüne tanık olmasından ve onu geri kabul etmesinden kaynaklanan büyük güçtür. Doğal olarak istisnalar da var. Bazen insanlardan, kendi şamanik yolculuklarında meydana gelen mucizevi ve kendiliğinden ruh geri kazanımlarını anlatan mektuplar alıyorum. Bunların da klasik şamanizmde emsalleri vardır; burada mucizevi şifa hikayeleri vardır ancak bunlar bir norm gibi görünmemektedir.

Kendi kendini iyileştirmenin işe yaramadığını söylemiyorum. Açıkçası, bazı durumlarda öyle. Ancak bir dengeye ihtiyaç var. İnsanlara kendilerini iyileştirmek ve yaşamlarında ilerleme sağlamak için yolculuk yapmayı öğretiyorum. Ancak ruhun geri getirilmesinin sadece bir örnek olduğu birçok durumda, danışanların kendileri için sağlayamayacaklarını sağlamak için şamanın geleneksel rolüne başvurmalıyız. Danışanın rolü ruhun geri getirilmesinden sonra başlar. Ruhun geri getirilmesi işin asıl yeridir

başlar.

Bugün toplum olarak yaşadığımız sorunlar (sosyal adaletsizlik, suç, çevre sorunları), tecrit edilmiş hayatlarımızdan çıkıp bir araya gelmemizi, sorunların kapsamının ötesine geçen çözümler bulmak için ortak hareket etmemizi gerektiriyor. Kendini iyileştirme kavramını bir kenara atmadan, başkalarının desteğini de içeren, güç ve sevgiden oluşan bir iyileştirme sürecine olan ihtiyacın farkına varmalıyız.

Ruhu geri getirme çalışmasında başarı için topluluğun önemine o kadar ikna olmuş durumdayım ki, bir danışanımla ilk görüşmemde, o kişinin destek sistemi hakkında bilgi istiyorum. O kişinin hayatında, eve dönüp dönmemesini gerçekten önemseyen birinin olduğunu bilmek istiyorum. Bu kişi bir terapist, bir sevgili, bir arkadaş ya da bir aile üyesi olabilir. Bu süreci kendi uygulamalarında kullanan öğrencilerimin birçoğu, her danışanın bir arkadaşını getirmesini şart koşuyor. Arkadaş sadece sürecin gücüne katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda süreç bittiğinde kutlamaya da katılır.

MODERN GÜNÜN STRESLERİ

Peki topluluk sistemi başarısız olduğunda ne olur? Son zamanlarda Amerika Birleşik Devletleri Genel Cerrahı çarpıcı bir istatistik bildirdi: duygusal ve/veya fiziksel istismar her dört aileden birinde yaşanıyor. Bu ailelerin çocuklarının gerçekten travma geçirdiğini rahatlıkla varsayabiliriz. Bu, Amerikan ailelerinin yüzde 25'indeki çocukların, günlük aile yaşamı nedeniyle ruh kaybı, özlerini ve canlılıklarını kaybetme olasılığıyla karşı karşıya oldukları anlamına geliyor. Topluluk ve kabile toplumlarından çekirdek ailelere doğru evrim, yetişkinler olarak ebeveynliğin taleplerine tahammül etmemiz ve bunlara katlanmamız konusunda, özellikle de çağdaş toplumda yaşamanın artan stresi içinde, üzerimizde çok fazla baskı mı oluşturdu?

Aile içinde ruh kaybı olabileceği gibi, aile birimlerinin ayrılık ve boşanma yoluyla dağılmasıyla da meydana gelebilir. Çocuklar, güvenliklerinin ve topluluklarının, yani ailelerinin parçalanması nedeniyle perişan olabilirler. Çocuğun terk edilme hissinden kaynaklanan ruh kaybı oldukça dramatik olabilir.

John ruhu geri almak için bana geldi. İlişkileri sürdürememekten şikayet ediyordu ve sürekli olarak güven ve yakınlık sorunlarıyla mücadele ediyordu.

BEN*yolculuğuma başla ve güç hayvanımla tanış. Amacım, John'un sorunlarıyla başa çıkmasına yardımcı olabilecek kayıp parçalarını bulup bulamayacağımı görmek. Güç hayvanım beni Orta Dünya'daki bir eve götürüyor. Parlak renkli oturma odasına bakıyorum. Orada*dır-dir*goblen kaplı bir kanepe ve iki Viktorya tarzı sandalye. Odanın uzak ucundan gelen yüksek sesli bağırışlar dikkatimi çekiyor. Bir merdivenin dibinde*dır-dir *John'un babası, annesine gideceğini bağırıyor. Dört yaşındaki John, oturma odasının zemininde oturuyor ve paniğe kapılmış görünüyor. Babası kapıyı çarparak evden dışarı çıkar; annesi üst kattaki kapıyı çarpıyor; ve John'un ruhu bu deneyimden dehşet içinde kaçar. Babasının gidişiyle John'un normal aile hayatı paramparça olur ve hissettiği terk edilme duygusu dayanılamayacak kadar ağırdır.*

*John'un ruh kısmıyla konuşuyorum ve John'un sıradan gerçeklikte beklediğine ve onunla ilgileneceğine dair ona güvence veriyorum. Dört yaşındaki çocuk bunu görüyor*dır-dir *John'un nasıl güvenileceğini bilen ve tekrar eve dönmeyi kabul eden kısmı.*

Topluluk içinde olmak yalnızca çocuk yetiştirmenin getirdiği baskıyı hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda ilişkilerde olmanın getirdiği baskıyı da hafifletebilir. İlişkilerimizde çoğu zaman tüm ihtiyaçlarımızı partnerimize yükleriz ki bu da pek gerçekçi değildir. Hiç kimse tüm ihtiyaçlarımızı karşılayamaz. Bizi derinden önemseyen arkadaşlarımızın veya geniş bir ailemizin olması bu sorunun çözülmesine yardımcı olabilir.

GEÇİT ADETLERİ

Topluluklar, çocuk yetiştirmek için güvenli bir yer sağlamanın yanı sıra, tüm üyeleri için önemli geçiş törenlerini ve ritüelleri de kutladılar. Bu işlevlerin çoğu modern toplumda kaybolmuştur ve bunların yokluğu bazı bireylerde ruh kaybına katkıda bulunabilir.

Carl Jung şunları söylüyor: "Binlerce yıldır inisiyasyon ayinleri ruhtan yeniden doğuşu öğretiyor, ancak insanoğlu günümüzde ilahi inisiyasyon üremesinin anlamını unutmuş durumda. Bu unutkanlık onun ruh kaybına uğramasına neden oluyor ve bu durum ne yazık ki bugün her yerde mevcut." Psikoterapist Robert Francis Johnson sözlerine şöyle devam ediyor: "Jung'un bahsettiği bu ruh kaybı, kültürümüzde hepimizin karşı karşıya olduğu krizler (artan uyuşturucu kullanımı, şiddet, ahlaki ve duygusal uyuşukluk) ve ahlaki ve duygusal sorunları çözme çabamızla kendini gösteriyor. Ekonomik cevaplar vaat eden yaralı liderleri seçerek manevi soruları yanıtlayın."[2]

Örneğin doğum ritüeli çarpıcı biçimde değişti. Eski toplumlarda kadın, doğum sırasında ve doğum sırasında kadın arkadaşları ve akrabaları tarafından kuşatılır ve desteklenirdi. Bu geleneğin yerini modern hastane teknolojisinin izolasyonu aldı. Özellikle annelerin ağrılarını dindirmek için uyuşturma uygulaması, bebekleri üzerinde de yankı uyandırdı. Yolculuklarımda, anneleri doğum sırasında uyuşturulan çocukların dünyaya çoğunlukla kafası karışmış halde geldiklerini gördüm. Bir adamla çalışırken, yolculuğumda onun doğduğu anda ruhunun bir balon gibi uçup gittiğini gördüm. Hayatı boyunca zayıflatıcı bir yönelim bozukluğu hissi yaşadı.

Artık pek çok kadın çocuklarını daha doğal bir şekilde doğurmayı tercih ediyor. Bu dünyaya hayat getirmenin kutsallığı bir kez daha teyit ediliyor. Bu tür doğumlar evde ya da en azından doğum odasında gerçekleştiğinde, doğan ruhlar, bekleyen bir topluluk tarafından sıcaklıkla ve kutlamayla karşılanabilir. Bu, verimli ama soğuk bir hastane odasında yapılan doğumun kişiliksizliğinden ne kadar farklı!

Ruh kaybı ergenliğin başlangıcında kızlarda da sıklıkla görülür. Toplumumuz diğer kültürlerde yaygın olan geçiş törenlerini korumamıştır. Gördüğüm kadınların büyük bir yüzdesi adet döneminin başlangıcında özlerinden bir parçayı kaybetmiş. Doğal fizyolojik değişiklikler karşısında kafaları karışmış ve bunalmışlardı ve genç kızdan şehvetli, hayat veren kadına geçişi anlayamadılar. Korkmuş, özün bir parçası kopmuş ve ayrılmış. Kadın çocukluğunda herhangi bir cinsel istismara maruz kalmışsa bu korku ve kafa karışıklığı daha da artabilir. Ne zaman menarşta ruh kaybı yaşansa, kadınsı gücünü kucaklayamayan bir kadın görüyoruz. Belki de duyguları çok yoğun olduğundan veya erkeklerden korktuğu için cinselliğini engellemeyi seçebilir. Veya olgun bir kadının vücudu onu tehdit ettiği için anoreksik veya bulemik hale gelebilir. Ne tepki verirse versin, kendisini kendi tanrıça doğasından koparır ve bu parçalanma sıklıkla depresyona veya öfkeye yol açar.

Erkeklerle yaptığım çalışmalarda sıklıkla gençlik yıllarında ruh kaybının meydana geldiğini görüyorum. Erkek çocuktan sosyal erkeğe geçişin sosyal ve akran baskısı çoğu zaman bunaltıcıdır. Kızların kadınlara yönelmesine karşı sosyal olarak nasıl davranılacağı konusundaki kafa karışıklığında bunun açıkça ortaya çıktığını görüyorum. Kadınlara yaklaşma ve flört etme konusundaki tuhaflıkların yaşandığı bu dönemde ruh çoğu zaman ayrılır.

Savaşın genç erkekler üzerindeki etkilerinin onların ruh kaybına yol açtığını gördüm.

Can almaya katılmak, canını kaybetmekten korkmak, yoğun acı hissetmek; tüm bunlar, ruhun bir kısmının daha rahatlatıcı bir ortam arayışına girmesi için fazlasıyla yeterlidir.

Vietnam gazileri buna bir örnektir. Diğer savaşlardan sağ kurtulanların aksine, onları evlerine kabul etmeyi bekleyen bir topluluk bulamadılar; bu, bugün hâlâ birçok gazinin acısını çeken ve daha da büyük ruh kaybına katkıda bulunan bir gerçektir. Aslında travma yaşayan bu bireyler grubu, bugün gördüğümüz ruh kaybının en trajik örneklerinden birini oluşturmaktadır. Vietnam gazileri arasında ruhları geri getirme çalışmalarının potansiyel faydası, onların kayıp parçalarını bütünleştirmelerine yardımcı olacak destekleyici bir topluluk mevcut olduğu sürece yüksektir.

Toplumumuzdaki birçok insan, kabile ve klan topluluğunun yerini almak üzere organize dine yöneldi. Bir grup insanla birlikte dua etmek için kutsal bir yere doluşmanın getirdiği büyük bir rahatlık duygusu olsa gerek. Kiliselerde ve tapınaklarda çocuk sınıfları ve sosyal gruplar, üyeler arasında aidiyet duygusunu güçlendirdi. Belki de bu modelin ötesine geçmenin, günahlarımızla baş etmemize yardımcı olmak için haftada bir toplanan topluluğun ötesine geçmenin zamanı gelmiştir. Eğer gerçekten bu dünyada yaşayacaksak, ister dini, ister politik, ister sosyal olsun, mevcut topluluklarımızın yaşamın kutlanmasını ve kutsallığını vurgulamaya devam etmesi gerektiğine inanıyorum. Nasıl bir kaliteyi göz ardı ediyoruz! Hayatta kalmaya ve kendimizi günahtan kurtarmaya o kadar kaptırdık ki kutlamayı unuttuk. Becerileri ve bilgiyi paylaşmak, yaşamı ve doğayı onurlandıran bir yaşam tarzını gerçek anlamda yaratmak için ortaklığa katılmanın getirdiği bir yaşam kutlaması, hastalıklar ve sorunlarla dolu bir dünyadan çıkmamıza ve dengeyi sağlamamıza yardımcı olacaktır.

Benim vizyonum, hayatın güzelliğini desteklemek ve onurlandırmak ve başkalarıyla birlikte çalışmak, "yüksekleri" kutlamak ve "düşüklerin" zorluklarını gerçekten destekleyici bir şekilde çözmektir. Her birinizden, kendinizi gerçekten besleyici bir toplumda yaşarken görmek için hayal gücünüzü genişletmenizi rica ediyorum. Tüm detaylarıyla görün; ona bir hikaye verin; hisset, duy, kokla, o ol.

ÇEMBERİN KULLANILMASI

Yakın zamanda yapılan bir çalıştayda, büyük bir empati hissettiğim bir adamın ruhunu geri getirme işlemi yapmayı kabul ettim. Yaşadığı ülkede yaptığı işin çok az desteklendiğinin hikayesini dinlemiştim. Ruhsal çalışmalar kendi topluluğu tarafından hemen büyücülük olarak sınıflandırıldı ve o bunun farkındaydı.

hayatı tehlikedeydi.

Atölye çalışmasının odak noktası ruhu geri getirme eğitimiydi; otuz sekiz katılımcı vardı. Günün başlangıcında bir grup davul ve takırtı sırasında öğretmenlerimden biri olan Tanrıça Innana'nın sesinin bana "Dikkatli ol" diye fısıldadığını duydum. Ben titredim.

Innana genellikle ruhumu geri getirme çalışmamla ilgilenmiyordu ve onun varlığı benim için çok ciddi bir alametti.

O günün ilerleyen saatlerinde Ailo'yla işime başladım. Arkadaşıma yardım etmeyi, onu evine bir bütün olarak göndermeyi ve zorlukların üstesinden gelebilecek enerjiye sahip olmayı çok istedim. Büyük bir baskı hissettim ve performans kaygısı hissettim. Yakında otuz sekiz kişi işimi gözlemleyecekti. O sabah aldığım uyarıdan ben de korktum.

Herkesin el ele tutuşarak bir daire oluşturmasını istedim. “Derin ve yavaş nefes alın, hem kendi enerjinizi hem de tüm çevrenin enerjisini yükseltin. Tüm yaşamla olan bağlantımızı unutmayın. Doğadaki diğer çevrelerle (ay, güneş, dünya, davul) olan bağlantımızı hatırlayın.” Yaşam gücünün içime pompalandığını, sağımdaki kişiden girip solumdaki kişiye çıktığını hissettim.

Kanımın vücudumun her damarında attığını ve muazzam miktarda ısının içimden, solar pleksusumdan ve kollarımdan yüzüme yükseldiğini hissettim. Kendimi çok büyük hissettim. Çemberin gücünden yararlanıyor ve aynı zamanda ona geri veriyordum.

Daha sonra odadaki herkesle, çemberin katılımcılarıyla ve ruhlarla konuşmaya başladım. “Ailo eve dönmek için yardım istedi. Anne, lütfen oğlunu, hayatta olmanın tüm zevklerini tatması için yeryüzünde hak ettiği yeri alabileceği eve getirmeme yardım et.

Ailo'ya şöyle dedim: "Ailo, bu çevre senin için. Buradaki herkes endişeyle seni bekliyor, eve dönmeni bekliyor."

Daha sonra Ailo'dan benimle birlikte çemberden çıkıp ortaya girmesini istedim. Halımın üzerine uzandı. Başucunda odadaki tek ışık olan bir mum vardı. Yanına diz çöktüm, çıngırağımı aldım ve şarkımı söylemeye başladım. Vücudumdan yalnız çalıştığım zamana göre çok daha fazla güç akıyordu. Beni destekleyen çevrenin enerjisinin farkındaydım. Güç beni eziyordu. Kendimi çok büyük hissettim! Ayrıca kendimi çok sersemlemiş hissetmeye başlamıştım. Başlama zamanının geldiğini biliyordum. Artık kim olduğumu bilmiyordum; tarafından ele geçirildim

gücün gücü içimden geçiyor. Ailo'nun yanına uzanıp ona dokundum. Bu, davulcunun orta derecede hızlı ve sabit bir vuruşla yüksek sesle davul çalması için bir sinyaldi.

Niyetimi tekrarlayarak aşağı, aşağı, Aşağı Dünya'ya çekiliyorum. Karanlık etrafımı sarıyor ve göremiyorum. Neden göremiyorum? Birisi görmemi engellemeye çalışıyor. İzlendiğimi biliyorum. Yardım için evrene çığlık atıyorum. Güç hayvanım ortaya çıkıyor. Koşulları nadiren ciddiye alır ve harika bir mizah anlayışına sahiptir. Bana bakıyor ve "Neden bu kadar heyecanlanıyorsun?" diye soruyor. "Göremiyorum" diye cevap veriyorum. Cebine uzanıp bir el feneri çıkarıyor ve benim için açmaya devam ediyor. O bana veriyor, ben de ondan alıyorum. Çok karanlık bir yerdeyim ama el fenerinin ışığında bir kutunun dış hatlarını görmeye başlıyorum. Yanımda çok heybetli bir varlığın olduğunun farkındayım ve sonra Innana beliriyor. Bu alışılmadık bir durum çünkü o asla başka biri için yolculuklarımda görünmüyor. Bana bu güçlü çelik kutuya kadar eşlik ediyor. Karanlık ve güçlü varlığın Innana'nın ve koruyucumun gücüyle kıyaslanamayacağını biliyorum. Güvende hissediyorum. Ayrıca çevremdeki çemberin gücünün de oldukça farkındayım.

Kutuyu açıyorum ve Ailo'nun ruhunu görüyorum. Kapak kaldırıldığında Ailo kıvrılmayı başarıyor ve oldukça sersemlemiş bir halde dışarı çıkıyor. Ruhu, gücünü kıskanan ve işinde başarılı olmasını istemeyen biri tarafından çalınmıştı.

Yardımcı ruhlardan ve çemberden gelen tüm güçle, karanlık varlığın kaçtığını hissediyorum. İçinde bulunduğum Aşağı Dünya odasının ışıkları yavaş yavaş yanıyor. Işık loş olmasına rağmen daha iyi görebiliyorum. oda benSkare ve tavan, duvarlar ve zemin soğuk, yoğun, kahverengi kirdir. Innana şöyle diyor: "Ailo'ya, dünyadaki ve annenin tüm çocuklarındaki yaşamı geliştiren ve destekleyen işler yapmaya devam ettiği sürece korkacak hiçbir şeyi olmadığını söyleyin." Bu sözleri Ailo'ya tekrarlıyorum ve anlayıp anlamadığını soruyorum. Evet diyor. Ona benimle dönmek isteyip istemediğini soruyorum ve yine evet cevabını veriyor. Innana ortadan kaybolur. Güç hayvanıma orada daha fazla parça olup olmadığını soruyorum. Var diyor.

*Daha sonra üçümüz Orta Dünya'ya, Ailo'nun dört ya da beş yaşındayken başka bir zamana ve yere çekiliyoruz. Elinde kırmızı-beyaz yünlü bir bere ve eldivenler var ve karda. Bir kadın eğilip ona bir şeyler bağırıyor. Ailo sevilmediğini ve önemsenmediğini hissediyor. Güç hayvanım Ailo için bir temanın olduğunu söylüyor*dır-dir *hayat*dır-dir *izole edilmiş ve sanki uymuyormuş gibi hissetmek*

*içinde. O*dır-dir *bir aile arıyoruz. Ailo'ya bizimle gelip gelmeyeceğini soruyorum. Yetişkin Ailo'nun kollarına girer.*

Görevimiz bizi yıldızlara, Ailo'nun yirmi sekiz yıllık başka bir kısmına götürüyor. Bana kalbinin kırılması nedeniyle ayrıldığını söyledi. O da bizimle gelmeyi kabul ediyor. Üç ruh birbirine sarılıyor ve hepimiz birbirimize tutunuyoruz.

Ruhları olağandışı gerçeklikten sıradan gerçekliğe güçlü bir şekilde çekerek hepsini hızla müşterimin bedenine üflüyorum. Onu mühürlemek ve evine hoş geldin demek için Ailo'nun etrafında dolaşıyorum. Topluluktan gelen ve her bir kişiden yankılanan sesler duyuyoruz: "Eve hoş geldin, Ailo!" Ailo'ya ve topluluğa olan yolculuğumu bildiriyorum. Ailo eşzamanlılıkları açıklıyor ve her ruhun hikayesinin ayrıntılarını dolduruyor.

Bana teşekkür dansı yapıp yapamayacağını sordu. Sonunda yere düşene kadar dansı giderek daha coşkulu hale geliyor. Elimi omzuna koydum ve "Evdeyim" dedi.

Bir şaman uygulayıcısı olarak benim için bu çevreden gelen güç, çalışma anlayışıma çok büyük katkı sağladı. Ailo'ya topluluk beklediği aileyi sağladı. Oldukça etkileyici bir deneyimdi. Tek dileğim, ruhu geri alma seanslarımın her birinde böyle bir çevreye sahip olabilmek, ancak başkalarıyla ağ kurmanın ve destek oluşturmanın başka yolları da var. Hepimizin deneyimlerimizi paylaşabileceğimiz dostlarımız vardır; Bir müşteri ruh alımına bir arkadaşını getirdiğinde, anında bir topluluğa sahip oluyoruz.

Ruhun geri getirilmesi sırasında ve sonrasında danışanın topluluğunun bir parçası oluyorum. Bir terapist, vücut uzmanı veya yardım mesleğinden bir başkası da destek için orada olabilir. Şimdiki görevimiz bilinçli topluluklar oluşturmaktır. Hepimizin sevinçlerimizi ve üzüntülerimizi paylaşacak, o kadar da yalnız olmadığımızı ve terk edilmeyeceğimizi hissetmemize yardımcı olacak ağ kuracak insanlara ihtiyacı var. Benim deneyimim, ruhlarını geri getiren insanların, hayatlarında eve dönüşlerini birlikte kutlayabilecekleri birçok insan olduğunu keşfetmeleridir.

5. bölümde Katai'nin ve onun ruhunu geri getirmesinin öyküsünü anlattım. Daha sonraki bir tarihte Charles Nicholl Katai'yi ziyarete gitti ve törenden bahsettiler. Katai şöyle dedi: “Ruhumumu geri kazandığımda sen oradaydın. Onu geri almaya yardım ettin.”

Charles, "Ben hiçbir şey yapmadım" diye yanıtladı.

Katai cevap verdi, “Sen oradaydın, Charlie. Orada olmak yeterliydi."[3]

Bir arkadaş çevresinde

Çember şarkı söylüyor
Davul başlıyor Şaman
yolculuk yapıyor Şaman
ayağa kalkıyor

Benim için enerji,
benim için bilgi ile
ruhumu çok
uzaklardan geri getirdi.

Maskesi çıkmış bir ruh hırsızı.

Circle, sana şarkı söylüyorum. Sun,
seninle dans ediyorum. Soul, seni
Yuvana davet etmek için
gülüyorum ve ağlıyorum.

— Ailo Gaup

BÖLÜM 7

RUHLAR ÇALINDIĞINDA

Bir Taulipang efsanesi, ayın sahip olduğu bir çocuğun ruhunun aranmasını anlatır.

götürülüp bir tencerenin altına saklandı; şaman aya gider ve

Birçok maceranın ardından tencereyi bulur ve çocuğun ruhunu özgür bırakır.

—*Mircea Eliade,*Şamanizm: Eski Ecstasy Teknikleri

Ruhları ararken gördüğüm ciddi bir olay, bazen bir ruhun aslında başka bir kişi tarafından çalınmasıdır. Şamanizm hakkında hiçbir şey bilmeyen ensest mağdurlarının sıklıkla "Babam ruhumu çaldı" veya "Amcam ruhumu çaldı" dediğini duyuyorum. Benzer şekilde istismarcı ilişkilere yakalanan kişiler de sıklıkla "Sevgilim ruhumu çaldı" diye iddiada bulunuyor.

İngilizce dilinde daha iyi bir kelime bulunmadığından bu kelimeyi kullanıyorum. *hırsız için*bir ruhu çalan kişi. Ama bu kelimeyi yargılamadan veya suçlamadan kullanıyorum. Ruh çalmak genellikle zarar verme niyetinden ziyade bilgisizlikten yapılır. Ruh hırsızlığı çoğumuz için anlaşılması zor bir kavramdır. Birisi neden insani düzeyde büyük bir hırsızlık yapsın ki? Bunu nasıl açıklayabiliriz? Peki ruh hırsızlığı konusunda nasıl şefkatli bir duruş sergileyebiliriz?

Çoğu ruh hırsızlığı vakasında hırsız aynı zamanda ruh hırsızlığının da kurbanıdır. Çağdaş psikoloji sayesinde istismar eden kişilerin genellikle kendilerinin de istismara uğradığını keşfettik. Aynı şekilde ruh hırsızlığı da nesilden nesile aktarılır; bu nedenle ruhu çalınan bir kişinin ruhunu geri almak aile karmasını sona erdirebilir. Ruhun geri getirilmesi ve danışanın ruh hırsızlığı ve kaybı kavramı konusunda eğitilmesi, bu davranışın gelecek nesillere aktarılmasını engeller.

Peki neden başka birinin ruhunu çalasınız ki? Bunun bir nedeni güçtür. Hırsız, kişinin gücünü kıskanabilir ve bu gücü kişisel kullanım için almaya çalışarak hırsızı kurban üzerinde güç sahibi bir konuma getirebilir. Üzücü ama kendini güçsüz hisseden bir kişinin bu duyguyla baş etmesi çok yaygın.

güç sahibi bir duruşa geçiyoruz. Örneğin, eğer bir baba kendi hayatında bütünlük yaratamadığı için kendini güçsüz hissediyorsa, çocuğa ya da karısına tecavüz ederek ya da döverek genç, savunmasız çocuğunun ruhunu çalmaya yönelebilir. Bu şekilde "Ben senden daha güçlüyüm" diyor. Yine de sahte bir benlik duygusu yaratıyor.

Bizim toplumumuzda söz*güç*çoğumuz tarafından şu şekilde anlaşılmaktadır: *güç vermek* Başka kişi. İki kelime birbirine uyuyor gibi görünüyor. İnsanların genellikle kişisel gücün ne anlama geldiğine dair hiçbir fikri olmadığından, müşterilerimin çoğu, özellikle de kadınlar, kişisel güçlerini başka birine vermekten nasıl kaçınacakları konusunda hiçbir anlayışa sahip değiller. Bu güç anlayışı eksikliği ruh hırsızlığıyla el ele gider. Kişisel gücünü bir başkasına vermeye istekli olan kişi, ruh hırsızlığına karşı savunmasız hale gelir. Genellikle kendilerini fiziksel olarak nasıl koruyacaklarını bilmeyen çocuklar, özellikle ruhlarının çalınmasına karşı hassastır.

Ruh hırsızlığının bir diğer nedeni de, bir kişinin özünün, canlılığının ve gücünün bir başkası tarafından kullanılabileceğine dair yanlış inanıştır. Mesela ruhu üç aylıkken annesi tarafından çalınan bir kadınla çalıştım. Annesi bebekte öyle bir ışık ve enerji gördü ki, bu çocuğun bir parçasına bile sahip olsa kendi canlılığını geri kazanacağını hissetti. Gördüğüm yaygın bir kalıp, erken yaşta ruhlarının bir parçası alınan danışanların çocukken kronik hasta olma eğiliminde olmalarıdır. Canlılıklarının bir kısmını kaybederler ve bu nedenle hastalıklarla mücadele edecek güce ve iradeye sahip değildirler. Ruhun geri getirilmesinden sonra bir danışanın çocukluk hastalıklarının uzun bir listesini sıralaması olağandışı bir durum değildir.

Yolculuklarımda aynı sahne tekrar tekrar karşımıza çıkıyor. Çocuklar, ebeveynleriyle girdikleri psişik savaşta kendilerini korumak için iradelerini teslim ederler. Benim gördüğüm, pes etmiş, eğilmiş, içe dönmüş ve umutsuz bir çocuk. Erken yaştaki ruh hırsızlığının etkileri bu danışanlarda yetişkinlere benzer şekilde ortaya çıkar. Çoğu zaman, bu yaşam deneyimleri aracılığıyla, enerjilerini ve canlılıklarını çok koruyucu hale gelirler ve çok "çekilmiş" görünürler. Sanki bir daha kimse onu elinden almaya çalışmasın diye "ışıklarını" ya da canlılıklarını saklama ihtiyacı duyuyorlar. Ayrıca bu danışanların ortak şikâyetinin, hayatlarındaki umut ve irade eksikliği olduğunu da görüyorum.

Başka birinin ışığını, gücünü, enerjisini veya özünü kendi iyiliğimiz için kullanabileceğimiz inancı bir yanlış anlamadır. Elbette bir bireyin ışığını ve gücünü yansıtabilirsiniz ama onları kendi enerjinizin kaynağı olarak kullanamazsınız.

kendi enerjisi. Her birimiz kendi güç kaynaklarımızı bulmak için kendi içimize ulaşmalıyız.

Angela'nın Işığını Geri Getirmek

Angela ruhun geri alınması için beni görmeye geldiğinde her zaman içine kapanık olduğundan şikayet ediyordu. Dünyada bir duruş sergileyemeyeceğini ya da yeteneklerini sergileyerek öne çıkamayacağını hissediyordu. Ayrıca üzerinde çalışılması gereken terk edilme sorunları olduğunu da hissetti. Hikayesinden dört yaşındayken zatürre nedeniyle hastaneye kaldırıldığı öğrenildi. Angela'nın artık psikoloji hakkında bildiklerine bakılırsa, o zamandan beri terk edilmişlik duygusunu yanında taşıdığından şüpheleniyordu. Anne ve babasından ayrı kaldığı için kendisini terk edilmiş ve yaralanmış hissettiğini varsaydı.

*Yolculuğuma, ağaç gövdemden tünelime ve güç hayvanımın yaşadığı çam ormanına giderek Aşağı Dünya'ya giderek başlıyorum. Ona Angela'dan bahsettim ve orada olup olmadığını sordum.*dır-dir*yapabileceğim herhangi bir bilgi veya herhangi bir şey ona yardımcı olacaktır.*

Birlikte zaman ve mekandan Orta Dünya'ya geçiyoruz. Önümüzde çitli beyaz bir ev duruyor. Kapıyı açıp ön kapıdan geçiyoruz, birçok şeyle darmadağın olan oturma odasında dolaşıyoruz. İçeri girerken fırında pişen tatlı bir şeyin kokusunu alabiliyorum. Güzel, güneşli bir öğleden sonra ve pencerelerden bol miktarda ışık süzülüyor.

*Kokuyu takip ederek mutfağa giriyorum, güç hayvanım yanımda yürüyor. Sıradan bir bakış açısıyla gören biri için gözlemlediğim mutfak sahnesi, anne-kız arasındaki mutlu bağın sahnesidir. Orada*dır-dir*üç ya da dört yaşındaki Angela, sarı bukleleri ve yeşil elbisesiyle yerde oyuncak ayısıyla oynuyor. Angela'nın annesi sevgiyle kurabiye hamurunu karıştırıyor. Ancak güçlü bir gözle bakıldığında psişik bir savaş yaşanıyor. Angela'nın annesi, yemek pişirme, temizlik ve çocuk yetiştirme angaryalarından yıpranmış,*dır-dir*yorgun ve umutsuz. Angela ise tam tersine öyle bir yaşam gücüne, enerjiye ve güçlü bir iradeye sahip ki.*

Angela, çocuğun enerjisinin bir kısmını kendisi için kullanmak amacıyla annesinin kendisine psişik bir kordon bağlama girişimine inatla direnir. Annesini seviyor ama bilinçsizce annesinin onun hayatını veya ışığını istediğini biliyor. Annesiyle mücadele eder ama sonunda dayanamaz. Psişik arzu

yetişkin bu çocuğun dayanamayacağı kadar fazla.

Angela psişik olarak çöker ve ruhunun annesine gitmesine izin verir. Yine sıradan görüşe sahip bir gözlemciye mutfaktaki her şey aynı görünür. Neyin saklandığını gören biri için Angela artık farklıdır: özü ondan alınmıştır. Bu olaydan kısa bir süre sonra Angela zatürreye yakalanır ve hastanede yaşam mücadelesi verir.

*Mutfakta durup tüm bunları gözlemliyorum*dır-dir*olay. Angela'nın annesinin yanına gidiyorum. O*dır-dir*Tipik bir anneye benzeyen hoş bir kadın. Angela'yı gerçekten seviyor. O*dır-dir*bazen ebeveynlerde gördüğüm gibi çocuğunu kıskanmıyor; o sadece hayatından yoruldu.*

Ona şunu söylüyorum: "Angela'nın ruhunu geri alması gerekiyor." Şaşkınlıkla bana bakıyor; yakalandı, konuşmaya devam ediyorum. "Sen onun ruhuna tutunduğun sürece Angela sağlıklı, üretken bir yaşam süremez. Eğer Angela'yı gerçekten seviyorsan, lütfen onu geri ver."

Ağlamaya başlar ve lekeli önlüğüyle gözyaşlarını siler. Şöyle diyor: "Özür dilerim. Elbette onu geri alabilirsin." Bana Angela'nın ruhunu veriyor ve karşılığında ben de ona, onu hemen neşelendiren güzel bir altın top veriyorum. Işık özü, ışık özüyle değiştirilir.

Angela'nın ruhuyla sıradan gerçekliğe döndüm ve onu ona üfledim. Onu evine davet ettikten sonra bu deneyim hakkında konuştuk. Yolculuğumdan gördüğüm şey, üç ya da dört yaşında ruhunu kaybettikten sonra nasıl kendi içine dönmüş ve kendini korumaya başlamıştı ki, onun bıraktığı ışığı kimse çalamasın. O da kendini, yeteneklerini, ışığını dünyaya göstermeyi, birinin onları elinden almak istemesiyle ilişkilendirdi. Angela'ya artık kim olduğunu saklamak zorunda kalmadan kendini koruyabilecek yaşa geldiğini anlattım; kim olmak isterse o olabilirdi. Bir başkasının varlığında tükendiğini hissettiğinde, kendisini beyaz ışıkla çevrelenmiş olarak hayal edebiliyordu ya da kendisini koruyacak mavi bir yumurtanın içine "koyabiliyordu". (Bu sonuncusu, yıllar önce San Francisco Körfez Bölgesi'ndeki bir toplantıda tanıştığım Chumash'lı bir şifacı kadın tarafından bana öğretilen bir tekniktir. Bir grup olarak kendimizi diğer insanların enerjilerinden korumak için sahip olduğumuz farklı yöntemleri tartışıyorduk. Bu şifacı kadın Kendisini mavi bir yumurta olarak hayal ettiğini bizimle paylaştı.Bunu kendim denedim ve yıllardır kendimi dışarıda hissettiğimde bu yöntem bana çok iyi hizmet ediyor.

Enerji alanıma girmeye çalışıyor.)

Angela'nın kendini koruyabilmesinin ve enerjisine ve ışığına tutunabilmesinin bir başka yolu da kendi güç hayvanını ona çağırmak olacaktır. Kendi başına nasıl yolculuk yapılacağını öğrenmeye karar verdi. Aşağı Dünya'daki tünelinden çıktığında, ona yanında kalacağını söyleyen büyük bir beyaz ayı buldu. Ayı, Angela'yı kendisi olmaya ve ışığının ve gücünün parlamasına izin vermesi için açılmaya teşvik etti. Artık bunu güvenli bir şekilde yapmak için ihtiyaç duyduğu araçlara sahipti.

Angela artık kendisinin bu dört yaşındaki kısmını beslemesi, bir daha terk edilmeyeceğini ve kendisi olabileceğini bilmesi gerektiğini hissetti. Artık kendini hafif ve genişlemiş hissetmesine rağmen, yıllardır kendini korumanın ne kadar zor olduğunu hatırlayarak ağlamaya başladı. Angela artık korku alanına daralmadan bedeninin içine daha derin nefes alabiliyordu; bu onun hem özgür hem de biraz bunalmış hissetmesini sağladı.

Angela'nın ruhunu geri getirme seansından sonraki gece, kendini sıkıntılı hissederek beni aradı. Vücudunda yaşadığı duyguların kendisini rahatsız ettiğini söyledi. Vücudunda çok fazla enerji vardı. Ona kendini çiğ hissedip hissetmediğini sordum ve o da tam olarak böyle hissettiğini söyledi. Ona bunun ortak bir deneyim olduğunu açıkladım. Yıllarca korkudan kasılmıştı ve enerjinin vücudundan geçmesine izin vermemişti. Kendini korumak için, onu her türlü yaşam gücünden mahrum bırakan duygularını engellemek zorundaydı.

Artık açıktı ve yaşam gücü onun içinde atıyordu. Sanki sinir sistemi yanıyormuş gibi çiğ bir his uyandırdığını bildirdi. Bunun iyi bir işaret olduğunu düşündüğümü ona bildirdim ve bu tür duyguların üstesinden gelmek için kendimde ve başkalarında kullandığım denenmiş ve doğrulanmış yöntemi onunla paylaştım. Bu yöntemi yıllar önce vücudumda çok fazla enerji çalıştırırken kendi başıma keşfettim. Ona sadece kendi kendine şu sözleri söylemesini söyledim: “Yüksek bilincimle temasa geçmeyi istiyorum. Yüksek bilinçten, şu anda bedenimin kaldırabileceği kadar enerjinin içeri girmesine izin vermesini rica ediyorum." Angela için bu teknik birkaç dakika içinde işe yaradı.

Ne kadar engellendiğimize bağlı olarak bazen gelen enerji ve bilgi miktarını azaltmak zorunda kalırız. Çoğu zaman diyete ve fiziksel egzersize bağlı olan kişinin yapısı, onun ne kadar enerjiyle başa çıkabileceğini belirler. Angela, canlı olma hissinin her hafta vücudunda biraz daha fazla atmasına izin veriyordu. Artık duygulardan bunalmıyordu ama nasıl ılımlılaşacağını öğrendi

onlara. Dünyanın ham gücünü deneyimlemenin tadını çıkarmaya başladı.

RUH HIRSIZLIĞI VE KAYBI

Bir ruh başka hangi yollarla çalınabilir? Boşanma veya karşılıklı olmayan bir ilişkinin sona ermesi durumunda, acı çeken aşık, eski sevgilinin ruhundan bir parça alarak bağlı kalmaya çalışabilir. Ancak bunun diğer kişiye yaptığı şey, kendi yaşam gücünden yararlanması, tükenmişlik hissi bırakması ve kendi hayatında yeni besleyici durumlar yaratma becerisine müdahale etmesidir. Her iki taraf için de eski sevgiliyle hâlâ bir bağ ya da bağ var ve yeni seçenekler yaratma özgürlüğü yok.

Bir kişi öldüğünde geride bıraktığı sevdiği kişi nedeniyle yalnız kalabilir. Burada da ölen kişinin, o yaşayanın özünü yanında götürmesi mümkündür. Bu tür ruh kaybının etkisi, eski sevgilinin ruh hırsızlığıyla aynıdır: yorgunluk ve yeni, sevgi dolu ilişkiler kuramama. Hatta bazı durumlarda mağdur, ölen kişinin yanına gitmek amacıyla ciddi şekilde hastalanır. Buradaki sorun, ölen kişinin, yaşayan kişiyle bağlantısını sürdürürken ışığa giden yolculuğuna devam edememesidir. Her iki ruh da belirsiz bir durumdadır.

David bana son derece kötü bir fiziksel durumda geldi. Epstein-Barr virüsünün yanı sıra bir dizi başka enfeksiyona da sahipti. Kendinden bahsederken benimle hastalanmadan hemen önce kız arkadaşı Suzanne'in intihar ettiğini paylaştı.

Şu anda David'e neyin yardımcı olabileceğini görmek için bir teşhis yolculuğu yaptım. Güç hayvanımla tanıştığım ve yolculuğumun amacını belirttiğim Aşağı Dünya'ya tekrar gittim. Güç hayvanım bana açıkça David'in ruhunun kız arkadaşı tarafından çalındığını söyledi. Yolculuğumdan döndüm ve ruhun geri getirilmesi için olağan hazırlıkları yaptım, David'i de kendim gibi hazırladım.

Davul çalmaya başladığında, David'in şu anda geri almasına yardımcı olacak herhangi bir parçasını aradığımı açıkça belirtiyorum. Bu niyet beni olağandışı gerçekliğe, Orta Dünya'ya çekiyor. Kendimi Doğu ormanına benzeyen bir ormanın içinde buluyorum. Yapraklarını dökmüş meşe ağaçlarıyla çevriliyim. Yer yaprak yığınlarıyla kaplı, bazıları hâlâ erken sonbaharın rengini koruyor; kırmızı, turuncu ve

sarı, bazıları çoktan kahverengiye dönmüş durumda ve ayaklarım onların arasından çıtırdayarak yürürken bir sürü çıtırtı sesi çıkarıyor. Yaptığım gürültüden dolayı görünüşüm pek dikkat çekici değil. hava benSçok temiz ve canlı, derin bir nefes alıyorum. Yukarıya bakıyorum ve gökyüzünde çok sayıda bulut olmasına rağmen arka plan oldukça mavi. Sonbaharı seviyorum ve etrafımdaki güzelliklerin içinde kaybolmaya başlıyorum.

Kendime odaklanma niyetimi tekrarlıyorum. Yürürken bir ağaca geliyorum ve David'in ağacın gövdesine bir iple bağlanmış olduğunu görüyorum. Oldukça perişan ve ruhsal açıdan çökmüş görünüyor. Başı aşağı sarkıyor ve ruhu hiçbir canlılık göstermiyor. Gördüklerimden hoşlanmıyorum ve solar pleksusumun derinliklerinde tehlike hissini hissediyorum. Güç hayvanımın gelip bana yardım etmesi için olağandışı bir gerçeklikte bağırıyorum. Göründüğünden daha erken aramıyorum. O tam zamanında geldi! Aniden bir kadın saklandığı ağacın arkasından fırlıyor ve muhteşem tırnaklarını yüzüme doğrultarak üzerime saldırıyor. Güç hayvanım önümde adım atıyor ve etrafımızda geçemeyeceği bir güç alanı yaratıyor. Öfkeyle defalarca sahaya atılıyor ama sürekli olarak geriye, yaprakların arasına atılıyor. Sonunda, o benSBitkin bir halde tarlayı dikkatlice aşağıya indirip ona yakın yürüyoruz. Gözyaşlarına boğulur ve hıçkırmaya başlar. O, Suzanne.

"Öldüğünü biliyor musun?" Ben soruyorum, o da evet cevabını veriyor. Sonra ona şunu söylüyorum: "Eğer benimle gelmek istersen rahat bir yere taşınmana yardım edebilirim. Ama David'in ruhunu serbest bırakmalısın, yoksa yoluna devam edemezsin."

"Asla" diye ısrar ediyor.

Bu kolay olmayacak, diyorum kendi kendime. Rehberlik için hayvanıma bakıyorum. "Konuşmaya devam et" diyor.

"Ruhunu esir tuttuğun için David sıradan gerçekliğe geri dönüyor."

"Bu iyi" diye yanıtlıyor. "Onun ölmesini istiyorum, bu yüzden bana burada eşlik edecek. Onun sonsuza kadar benimle kalmasını istiyorum."

Ruh hırsızlığının üstesinden gelmek çok zordur. Öfkem ve hayal kırıklığım içimde yükselip beni bunaltsa da Suzanne'e zarar veremem. Cebime uzanıp bir kuvars kristali çıkarıp ona uzatıyorum. Etrafında dönmeye başlayan parlak ışığı seviyor. Belli ki bunu emziriyor.

"Seni ışığın her zaman parladığı bir yere götürebilirim ve

seninle ilgileniyorum.

“Oraya nasıl giderim?” diye soruyor.

"Bana David'in ruhunu geri ver, ben de seni oraya götüreyim." Suzanne kristale, sonra David'e, sonra da bana bakıyor. Saatler gibi gelen saniyeler geçiyor ve sonunda David'i serbest bırakmayı kabul ediyor.

David'i ağaçtan çözüyorum. Hareketsiz yatarak yere kayıyor; onun nefesi dır-dir *sığ. Onu orada güç hayvanımın bakımına bırakıyorum.*

*Kolumu Suzanne'inkine doladım ve yukarı doğru süzüldük. Gezegenler ve yıldızlarla çevrili bu yerden yukarı çıkıp çıkmaya ve uzayda seyahat etmeye devam ediyoruz. Aniden, içinden geçebildiğimiz bir deri zarına geliriz. Bulutların katman katman içinden geçerek yükselmeye devam ettikçe hızımız hızlanıyor. Uzaklarda orada*dır-dir *büyük, kör edici bir ışık. Daha ileriye gidemeyeceğimi biliyorum. "Suzanne, ışığa git." Bu noktada onu yukarı itiyorum ve her şeyi kapsayan altın rengi ışınların içinde kaybolmasını izliyorum.*

Adımlarımı David'i bıraktığım yere doğru takip ediyorum. Durumu kritik ve sıradan gerçeklikte bekleyen ruhu David'e geri getirme konusunda isteksizim.

Sonunda karşıma bir kaplan çıkıyor ve kendisini dört kez gösteriyor; bunun David'e yardım etmeye gönüllü olduğunun bir işareti olduğunu biliyorum. Kaplan, Davut'un ruhuna gider ve ona enerji ve yaşam aşılar. David'e eve gitmeye hazır olup olmadığını sordum. Başını salladı ve sonra kaplanın sırtına bindi. Yardımlarından dolayı güç hayvanıma teşekkür ediyorum.

David'in ruhu ve kaplan benimle birlikte sıradan gerçekliğe dönüyor. Onları kalbime sıkıştırıp ikisini de David'in kalbine, sonra da tacına üflüyorum. David'i mühürleyip evine davet etmek için etrafta dolaştıktan sonra ona hikayemi anlattım.

David'e sevgilisinin ruhunu çaldığını açıklıyorum. Kendi canına kıymayı seçtikten sonra onsuz kalmak istemedi. İnsanlar öldüğünde birinin ruhuna tutunarak ışığa doğru ilerleyemezler. Bu eylem onların Orta Dünya'ya bağlı kalmasına neden olur.

Ruhunun bedenine geri üflenmesi deneyimi David için büyük bir enerji patlaması yarattı. Odamdan çıkıp dışarıda koşmak istedi. Gözleri oldukça parlaktı. Her ruhun geri getirilmesinden sonra müşterilerimin gözlerinin bu kadar parıldaması beni her zaman büyülemiştir. Bir arkadaşım

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

doktor bu fenomenin vücuda salınan endorfinlerden kaynaklandığını açıkladı. David, kendi ruhunun kendisine dönmesiyle yavaş yavaş güç ve canlılık kazandı. Birkaç ay içinde yorgunluk belirtileri ve enfeksiyonlar ortadan kalktı ve sağlığına kavuştu.

David'in hikayesi, hastalığın nedeni olarak ruh hırsızlığının bir örneğidir. Her zaman tek sebep bu değildir ve şamanik şifa çalışmalarının genellikle devam etmesi gerekir.

ÇALINAN BİR RUHU GERİ ALMAK

Çalınan bir ruhu geri almak karmaşıktır. Tipik olarak ruh hırsızları hayatta kalmalarının diğer kişinin yaşam gücüne bağlı olduğuna inanırlar. Genellikle ruhun geri verilmesine razı olmazlar ya da kişiye o kadar bağlanırlar ki, ruhun gitmesine izin vermezler. Ancak şamanizm uygulamasında şamanın evrenin uyumuna uygun hareket etmesi gerekir, yani başka birinin ruhunu çalan kişiye zarar verilemez. Şimdi yüzlerce insana ruhların nasıl alınacağını öğrettim. Yolculuklarımızda bize çalınan ruhları geri almanın iki yaygın yolu gösteriliyor gibi görünüyor.

Birinci yöntem, hırsızın eylem ve davranışlarının başka bir kişiye nasıl zarar verdiğini açıklayarak hırsızla muhakeme etmektir. Sık sık onlardan bir hediye karşılığında ruhu serbest bırakmalarını isteriz. Yaygın bir hediye, altın ışık topları gibi görünüyor. Bazen uygulayıcı, hırsız için bir güç hayvanı, daha sonra kişisel bir enerji ve güç kaynağı sağlayacak bir koruyucu ruh alabilir. Bu teknikler genellikle bir hırsızın ele geçirilen bir ruhu serbest bırakmasını sağlamak için işe yarar.

Hırsıza şamanik açıdan bakıldığında onun da ruh kaybı yaşadığı görülür. Dolayısıyla bu sorunla baş etmenin çok etkili bir yolu hırsızın ruhunu geri almaktır. Hırsız kişisel güce ve canlılığa sahip olduktan sonra başkasınınkini kullanmaya gerek kalmaz.

Bir ruhu serbest bırakmanın başka bir yolu da bir çeşit hile kullanmaktır. Mesela ben ruhu alırken güç hayvanım bir hırsızın dikkatini dağıtabilir. Bu benim için içsel bir mücadeleyi gündeme getiren ruh hırsızlığıyla ilgili çalışma alanlarından biri. Bir hırsızın ruhunu almak için ne kadar ileri gidebilirim? Şamanizm uygulamasında bir ruh hırsızını yok edemem veya ona zarar veremem. Sebep-sonuç ilkesi şamanlar için de geçerlidir. Olağandışı gerçeklikte bir ruh hırsızına zarar verirsem, aynı eylem bana da yansıyabilir.

Ancak şamanların ruhla uğraşırken hileye başvurması yaygındı.

Çalınması. Temelde bunun anlamı hırsızın ruhunu geri çalmak. Bir yandan hırsızların kendilerine ait olmayan bir şeyi çaldıkları için bu hileyi hak ettiklerini söyleyebiliriz. Öte yandan hırsızın da ruh kaybı yaşadığını bilmek şefkatli tarafımı dokunduruyor.

Bir keresinde eğitim atölyelerimden birinde bu konu hakkında konuşuyordum. Bir öğrencim beni durdurarak psikolojik bir tuzağa düştüğümü düşündüğünü ve hastanın ya da hırsızın duyguları ne olursa olsun şamanların ruhu geri almak için ne gerekiyorsa yapmaları gerektiğini söyledi. Onun düşüncesi geçerli, ancak insan evrimindeki mevcut yerimizi ele almak için eski teknikleri sürekli olarak güncellememiz gerektiğine inanıyorum. Bilinç sürekli değişiyor. Yüzlerce yıl önce Sibirya'da bir hastaya psikolojik olarak faydalı olan şey, bugün yaşadığımız çağda ve kültürde faydalı olmayabilir. Bu nedenle, ruhu bana teslim etmek için hileyi, sevgiyi ya da müzakereyi kullansam da, her zaman ruh hırsızını iyileştirmeye çalışırım.

Müşterilerimden biri olan Mary çok zor bir boşanma sürecinden geçiyordu. Sorununu teşhis etmek için seyahate çıktığımda, kendisi ile görüşmediği kocası arasında bir çekişme yaşandığını gördüm. Bu yarışma Meryem'in ruhunu temsil eden bir ışık üzerindeydi.

Olağandışı bir gerçeklikte Mary'ye bırakması için bağırdım. Bunu yaptı ve kocası öyle bir güçle geriye doğru uçtu ki ışığın kontrolünü kaybetti. Daha sonra güç hayvanım içeri girdi ve onu yakaladı ve birlikte ışığı Mary'ye geri vermek için koştuk. Daha sonra Mary'nin kocasına döndüm ve ona bir hediye verdim.

Pek çok müşteri, birisinin ruhunu çaldığını duyduğunda, nefret duymak yerine hırsızın iyiliği konusunda çok endişe duymaya başlar. Müşteriye, hırsıza bir tür hediye veya şifa verildiği konusunda güvence veririm ve mümkün olduğunca, kişinin yarım kalmış işlerini çözmek için hırsıza gitmesini sağlarım. Bu yöntemin güzelliği, her iki insanın da kendi yaşam yollarında veya ruhlarının yolculuğunda açık ve güçlü bir şekilde devam etmek için ihtiyaç duydukları şeye sahip olmasıdır.

RUH HIRSIZLIĞI VE AŞK

Birçoğumuz tanıdığımız birinin bir parçasını alırız, böylece ona bağlı olduğumuzu hissedebiliriz. Bunu yapma ihtiyacımızı anlama ve başka bir kişiye karşı sevgi ve bağ hissetmenin daha az yıkıcı yollarını bulma konusunda kendimize şefkat duymalıyız. Atölyelerimde öğrenciler sık sık bana gelip şöyle diyorlar:

“Aman Tanrım, sevgilimin ruhu bende. Ne yapmalıyım?" Hepimiz bu parçaları serbest bırakmanın ve insanların onları bize zincirlemek zorunda kalmadan bizi sevmelerine izin vermenin bir yolunu bulmalıyız. Bu sorunla çalışmaya yönelik öneriler 11. Bölüm'de tartışılıyor. Bu davranışları kendimizde gördüğümüzde bunun bir lanet değil, bir hediye olduğuna gerçekten inanıyorum. Bilinçli ya da bilinçsiz eylemlerimizin farkına vararak onları değiştirebiliriz.

Eğitim atölyelerimde sıklıkla ortaya çıkan bir tartışma, isteksiz kurbanların olmadığı veya klişeyi bağışlarsanız "Tango için iki kişi gerekir" kavramıdır. Bunun doğru olduğuna kesinlikle inanıyorum. Peki birini ruh hırsızlığının gönüllü kurbanı yapan şey nedir? Pek çok olasılık vardır ve dinamikler genellikle çok karmaşıktır. Çocuklarda psişik savunmaları, ruh savaşında başka bir aile üyesinin, kardeşlerinin veya ebeveynlerinin aşırı gücüne dayanacak kadar güçlü olmayabilir ve hayatta kalma çabasıyla ya da stresten yoruldukları için ruh kısmını teslim ederler. mücadele. Bazı çocuklar için ruhun bir kısmını vermek, bir aile üyesinden sevgiyi kazanma veya deneyimleme girişimidir - sevgi karşılığında ruhun bir parçası. Sevgi başka türlü gelmediğinde, çocuk onu elde etmek için bu istismarcı rüşvete boyun eğebilir.

Bu, ister aşkta, ister arkadaşlıkta, hatta profesyonel ilişkilerde olsun, yetişkinlerde de olur. Sanki şöyle derler: “İşte ruhumun bir parçası; özüm, canlılığım, gücüm. Şimdi beni sevecek misin? Şimdi bana ihtiyacın olacak mı? Artık beni tanıyabilecek misin?” Eğer güvensizsek ve güçlü bir benlik duygumuz yoksa, ruhumuzu satmak zorunda kalmadan birisinin bizi sevmesini ve kabul etmesini sağlamanın başka yolları olduğunu çoğu zaman fark etmeyiz. Bir kişinin ruh parçası alındıktan sonra, onun tekrar alınmasına karşı savunmalar zayıflar; dolayısıyla birey, psişik savunma tekniklerini öğrenmek yerine ruh parçalarını bir hırsıza bırakma alışkanlığına düşebilir. Bu şekilde ilişki kurma, toplumumuzda önemli bir sorun olan karşılıklı bağımlılığa katkıda bulunur.

Ruh çalmanın diğer tarafı, kişinin ruhunun bir kısmını gerçekten gönüllü olarak bir başkasına vermesidir. Örneğin sevilen biri öldüğünde hayatta kalanın ruhu, acı ve sevgiden dolayı ölen kişiye katılmaya çalışabilir. Veya bir ilişkide partnerlerden biri, bağlantıyı kesmek zorunda kalmamak için ruhunun bir parçasını sevgilisine gönderebilir. Keder ve kayıp sorunlarıyla uğraşırken, sıklıkla danışanın ruhunun bir kısmının hâlâ ayrılan kişiyle birlikte olduğunu görüyorum.

Bir keresinde, evliliğinin sona ermesini bir türlü atlatamayan boşanmış Laura adında bir kadınla çalıştım. Laura'nın ruhunu geri getirirken şunu buldum:

Orta Dünya yolculuğuna çıktığımda Laura'nın ruhunun bir kısmının hâlâ eski kocasıyla birlikte olduğunu keşfettim çünkü kendisi onun için çok yalnızdı. Onun bir parçasını paylaştıkları evde onunla otururken buldum. Laura'nın boşanma nedeniyle içinde bulunduğu durumu onlara anlattığımda, parçalanmış kısım geri dönmeyi kabul etti, böylece Laura kendini yeniden bütün hissedebilecek ve hayatında ilerleyebilecekti. Laura bana, ruhun geri getirilmesinden önce sanki içinde bir delik varmış gibi kendisini boş hissettiğini ve ruhunu geri üflediğimde aslında kendi özüyle dolmayı deneyimlediğini söyledi. Seanstan sonra Laura kişisel bir güç duygusu hissetmeye başladı; yani onun hayatındaki enerji ve yaratma yeteneği.

Ruhu geri getirme işlemindeki amacımız, insanları kendi benlikleriyle doldurmak, böylece onların hayatlarını anlamlı bir şekilde yaratacak enerjiye sahip olmalarını sağlamaktır. Başka bir kişinin ruhunu almak veya kendisininkini vermek, kişinin yaşam yolunda netlik kazanmasını sağlamaz.

Karşılıklı bağımlılık günümüzde yaygın bir sorundur; atölyelerim birbirine bağımlı ilişkilerden ve kalıplardan kurtulmaya çalışan insanlarla dolu. Karşılıklı bağımlılığın ruh kaybını tanımlamanın başka bir yolu olduğuna inanıyorum. Başka bir kişiyi kurtarmak ya da istismarcı kalıplara ortak olmak, ilişkiyi sürdürmek için ruhunu vermektir. Sonuç felçli, mutsuz insanlardır.

İçinde*Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek,*John Bradshaw şöyle yazıyor: "Karşılıklı bağımlılık, kişinin içsel yaşamının olmadığı bir durumdur. Mutluluk dışarıdadır." Terimini kullanıyor*zehirli utanç*ve bunu manevi iflasla eşitliyor, böylece zehirli utancı manevi bir sorun olarak etiketliyor. Bunun da benliğin kendine yabancılaşmasına, "ötekileşmesine" yol açtığını söylüyor.[1]Daha sonra hissettiğimiz boşluğu doldurmak için dış kaynaklara yöneliriz.

Karşılıklı bağımlılık sıklıkla bir ailede veya bağımlılığın veya istismarın mevcut olduğu bir ilişkide ortaya çıkar. Bradshaw şunu gözlemliyor:

*Toplumumuz son derece bağımlılık yapıcıdır. 60 milyon cinsel istismar mağdurumuz var. Muhtemelen 75 milyon hayat alkolizmden ciddi şekilde etkileniyor, kaç tanesinin diğer uyuşturucular yüzünden olduğu bilinmiyor. Yasadışı uyuşturucu tüccarlarından gelen vergisiz milyarlarca doların ekonomimiz üzerindeki gerçek etkisi hakkında hiçbir fikrimiz yok. Üzerinde75milyon aile şiddete maruz kalıyor. Kadınların yüzde 60'ında, erkeklerin ise yüzde 50'sinde yeme bozukluğu var. İş bağımlılığı veya cinsel bağımlılıklar hakkında elimizde gerçek bir veri yok. Yakın zamanda alıntı yapan bir alıntı gördüm. 1*3

milyon kumar bağımlısı. Eğer toksik utanç bağımlılığın yakıtıysa, toplumumuzda çok büyük bir utanç sorunu var demektir.[2]

Bradshaw'ın toksik utanç dediği şeyi ben ruh kaybı olarak tanımlıyorum. Deneyimlerim, özellikle istismar ve/veya bağımlılığın olduğu ailelerde ve ilişkilerde endişe verici derecede yüksek bir ruh hırsızlığı vakasını ortaya koyuyor. Bu işlevsiz sistemler, öğrenilen karşılıklı bağımlılık davranışlarını nesiller boyunca sürdürebilir. Ruhun geri getirilmesinin çiftlere ve ailelere danışmanlık yapmak için birçok uygulaması olduğuna inanıyorum, ancak ruh çalma vakası çok yüksek olduğundan, biz şamanik uygulayıcıların bu çalınan ruhları geri getirme işimiz kesinlikle bizim için biçilmiş kaftan!

ÖLÜLER ÜLKESİNE GİDİYORUZ

Ekte AI, hastalıkları şamanik bir bakış açısıyla tartışıyor; ruh kaybından hastalık ve hatta ölüm kaynaklanabilir. Bazen müşterinin ruhu kötü niyetli ruhlar tarafından veya hatta onu genellikle Ölüler Ülkesine götüren ölüler tarafından çalınmış olabilir. Bu olduğunda, müşteri ölmüş gibi görünür ancak kendi ruhu, müşterinin ruhunu geri almak için büyük bir risk alarak Ölüler Ülkesine giren şaman tarafından iyileştirilebilir. Åke Hultkrantz'a göre şamanik hikayeler, şamanlar ile diğer dünyanın sakinleri arasında kayıp ruhlar için savaşırken yaşanan ölüm kalım savaşlarını içerir. Ölüler Ülkesinden ruhları alan şamanların çok güçlü ve becerikli olması gerekir.

Ruh kaybından kaynaklanan hastalık vakalarında, hasta kişi olağanüstü yeteneklere sahip bir büyücü olan şaman tarafından tedavi edilir. Teşhis, hasta adamın ruhunun, genellikle özgür ruhun, kendi özgür iradesiyle veya zorla bedeni terk ettiğini varsayar. Zaman zaman doğal çevreye doğru kaybolmuş olabilir; diğer zamanlarda kötü ruhlar, özellikle de ölüler tarafından taşınmış olabilir. Bu gibi durumlarda, kaçak ruhu geri almak için kendi ruhunu veya daha az sıklıkla koruyucu ruhlarından birini göndermek şamanın sorumluluğundadır. Ölüler tarafından götürülen ruhun ölüler diyarının sınırını geçmesi mümkündür ve bu gerçekleştiğinde hasta kişi ölür. Bu koşullar altında "ayrılan", yani yaşayanlara ölü gibi görünen kişi, yetenekli bir şaman tarafından hayata döndürülebilir. O halde şamanın amacı, yakalanma tehlikesiyle karşı karşıya olduğu ölüler diyarına girmek ve tüm karşı koymalara rağmen ruhu geri getirmektir.

ölü. Çeşitli yerlerden gelen şaman hikayeleri, şamanların diğer dünyanın sakinleriyle nasıl ölüm kalım savaşı verdiklerini ve dönüş yolculuğunda ölüler tarafından nasıl takip edildiklerini anlatır.[3]

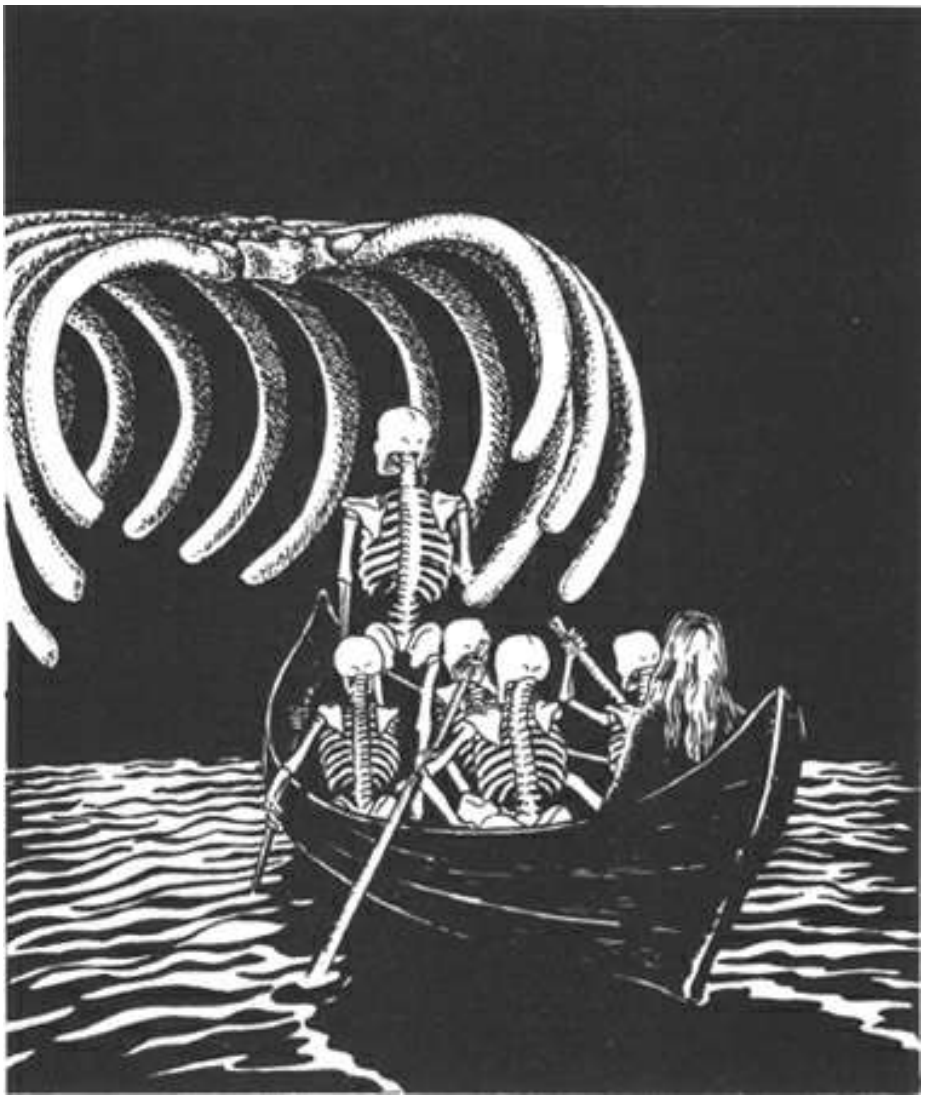
On bir yıl önce şamanik yolculukla ilgili çalışmalarıma ilk başladığımda, Ölüler Ülkesi'ne karşı gerçek bir hayranlığım vardı. Güç hayvanım bana yolu göstermeyi reddetti; hazır olmadığımı söyledi. Başka bir ruh yardımcısı bana Ölüler Ülkesi'nin girişinde muhafızların durduğunu ve onları atlatmayı öğrenmem gerektiğini açıklamaya çalıştı. Bana sorunun, kalbimin hassas yerim olması olduğu söylendi. "Zayıf" kalbimden dolayı hemen görülüp öldürülürdüm.

Sonraki iki yıl boyunca Ölüler Ülkesine gitmeye hazırlandım. Her zaman mavi giyinen ve uzun altın rengi saçları olan, ormanın güzel tanrıçası ruh yardımcım bana kalbimle yardım edecekti. Oz Büyücüsü hakkındaki kitaplardaki Güney'in iyi cadısı ile aynı niteliklere sahip. İki yıl boyunca, kalbimin yerini nihayet som altın bir kalp alana kadar kalbim üzerinde şifa çalışması yaptı. İki yıl boyunca koruyucularımdan üçü bana olağandışı gerçeklikte nasıl gizlice yürüyeceğimi, kendimi nasıl görünmez kılacağımı ve gerekirse nasıl savaşacağımı öğretti. Sonunda, iki yıl sonra, Ölüler Ülkesine yolculuğumda giymem için bana bordo bir pelerin verildi. Yıllar sonra tüm bu hazırlığın gerekli olduğunu fark ettim çünkü bazen kayıp bir ruhu kurtarmak için bu efsanevi bölgeye gitmem gerekiyor.

Diana ruhu geri almak için bana geldi. Ensest mağduru biri olarak yaşadığı deneyimin acısını ve öfkesini yanında taşıyordu ancak sorununa dair herhangi bir çözüm hissedemiyordu. Diana gençlik yıllarında kuzenlerinden biri tarafından tecavüze uğramıştı. Artık benlik duygusu hissetmiyordu ve bu kelime*güç*onu korkuttu.

Aşağı Dünya'ya girdiğimde kendimi bir nehrin kıyısında, orada bekleyen bir tekneyle buluyorum. Ölüler Ülkesine kadar bana eşlik eden koruyucu, teknemin yanında duruyor; o bir iskelettir. Pelerinimi giyiyorum ve teknemizi karanlık, bulanık sularda aradığım adaya kadar kürek çekecek iskelet yardımcılardan oluşan bir orduyla dolu tekneye biniyorum. Sisin içinde mutlak bir sessizlik içinde kürek çekiyoruz. Oturup elimden geldiğince kendimi susturmaya çalışıyorum çünkü Ölüler Ülkesi'nde zarar görmeden ilerlemem için ölmüş birinin görünümüne bürünmem gerekiyor. Işığımı saklamam ve tenimi grileştirmem, başımı eğmem ve tüm yaşam fonksiyonlarımı bunaltmam gerekiyor. Devasa bir kemik göğüs kafesinin içinden kürek çekerken çok yaklaştığımızı biliyorum.

Tekne kıyıya varıyor; iskelet ve ordusu beni orada bekleyecek. Başım öne eğik ve bedenim iki büklüm halde, ayaklarımı sürüyerek kapıya doğru ilerlemeye ve muhafızların yanından geçerek bir ölüm manzarasına doğru ilerlemeye başladım. Etrafımda yüksek kaya duvarlar var. Bütün kayaların üzerinde dağılmış kemikler var. Bu yerin merkezinde, bir daire içinde hareket eden, hepsi kendi başlarına, hepsi umutsuz, mutlak zamansızlıkta kaybolmuş yüzlerce başka varlık var. Büyüme ya da umut yok, sadece sessiz ilerleme var. Ben de bir süre yürüdüm, yorgunluğun beni ele geçirdiğini hissetmeye başladım. Yaşam gücüm çok uzun süredir baskı altında ve yaşama isteğimi kaybetmeye başlıyorum. Çabuk hareket etmem gerektiğini yoksa kendim kaybolmam gerektiğini biliyorum. Güç hayvanlarımın burada bana hiçbir faydası olamaz. Yalnızım ve yararlanabileceğim yalnızca kendi kaynaklarım var.



Ölüler Ülkesine Gidiyoruz

*Başım hala eğikken, görüşümü olabildiğince değiştiriyorum. Bütün bu gri, cansız yüzler arasında Diana'yı teşhis etmem için alacağım tek yardım niyetimdir. Şimdi dikkatim*dır-dir*geri kalanıyla aynı donuk görünüme sahip ergen bir kıza benzeyen bir şeye ilgi duymak*biz. BEN*ona doğru ilerleyin ve yanında adımlamaya başlayın. "Sen Diana mısın?" Bu sözleri çok yavaş söylüyorum ve gücümün tamamen tükenmesi nedeniyle sözlerim bulanıklaşıyor. Başını sallıyor. Elini tutuyorum ve pelerinimi ona sarıyorum. Bana verilen bu pelerin ikimizi de görünmez yapmamı sağladı. Işığımı basılı tutabildiğim sürece kapılardan görünmeden geçebiliriz. Beni ele verebilecek tek şey ışığımdır.*

Adımlarımı biraz hızlandırıyorum ve kendi başına daha hızlı hareket etme yeteneği olmayan Diana'yı güvenli bir şekilde ölümün kapılarının ötesine geçene kadar çekiyorum. Dizlerimin üzerine çöküyorum ve alabildiğim kadar derin nefes alıyorum, yaşamı içime çekiyorum, hücrelerimi oksijenle besliyorum, ışığımı görselleştiriyorum. Hayatım için ruhlara teşekkür ediyorum. Diana'nın elini tutuyorum ve bizi bekleyen tekneye dönüyoruz. Hiç konuşmayan iskelet başını salladı ve eve doğru uzun bir yolculuk için tekneye bindik.

Diana'yla birlikte tekneden inerken koruyucuma ve orduya el sallıyorum. Ben Diana'nın ruhunu kendi iktidar yerime sürüklerken yürüyoruz. Orada, lagünün yanında oturup sudaki yansımama bakıyorum. Güç hayvanım ortaya çıkıyor ve benim ve Diana'nın yanına oturuyor. Aniden beni suya itti ve soğuk suyun şoku beni uyandırdı. Bir şelaleye yüzüyorum ve suyun üzerimden akmasına izin veriyorum ve deneyimlerimi silip süpürüyorum.

Güç hayvanımla Diana'nın oturduğu yere doğru yüzüyorum. Güç hayvanım Diana'ya içmesi için bir iksir veriyor ve hayat onu yeniden doldurmaya başlıyor.

Güç hayvanım bize Diana'nın kuzeninin sert olduğunu ve kendisinin de istismara uğradığını açıklıyor. Kendi sorunlarıyla başa çıkmak için tecavüzü ve Diana üzerinde güç sahibi olma fikrini kullanarak öfkesini, hayal kırıklığını ve güçsüzlük duygusunu Diana'dan çıkardı. Diana'nın ruhunu almış ve bunun kendisine hiçbir faydası olmadığını görünce onu Ölüler Ülkesi'ne atmıştı.

Diana'ya eve dönmeye hazır olup olmadığını soruyorum. Diana onu zamansız, hayatsız, duygusuz bu yerden kurtardığım için bana teşekkür ediyor.

Sıradan gerçekliğe dönmek biraz daha zor görünüyordu çünkü çok yorgundum ama evde olduğum için rahatladım. Koruyucularımın bana öğrettiklerinden Ölüler Ülkesi'nin hafife alınmaması gerektiğini öğrendim. Diana ve ben tünelden koşarak sıradan gerçekliğe geri döndük ve ben

sabırla yanımda yatarak ruhunu ona üfledi.

Diana oturup gözlerini açtığında bana iri gözlerle, çok yoğun bir bakış attı. Bakışlarının yoğunluğu beni biraz korkuttu ve kendimi yeniden odaklamak zorunda kaldım. Diana'ya nasıl olduğunu sordum. Konuşmaya başlamadan önce derin bir nefes aldı ve vücudundan bir ürperti geçti. Tereddüt etti ve bana bakmaya devam etti. Sonunda iyi olduğunu ancak "tuhaf" hissettiğini açıkladı. Bakışlarını benden uzaklaştırıp yavaşça odama bakmaya başladı. Ayak parmaklarını oynatıp ellerini ovuşturdu. Sanki odada benimle birlikte birisi daha varmış gibi hissettim.

O an ne yaşadığını bir kez daha sordum. Şöyle dedi: "Kendimi çok güçlü hissediyorum. Vücudumu hissediyorum. Fiziksel hislerim var." Bu kadar uzun süre uyuşmuş olan kişi, hissetmenin nasıl bir his olduğunu unutur. Yolculuk hakkında konuşmadan önce Diana birkaç dakikasını kendi bedeninde olmaya alışmak için harcadı. O anda hissettiği güç, daha sonra deneyimleyeceği şeylerin yalnızca küçük bir örneğiydi.

Diana'nın kendisini terk eden ergenin gücünü ve gücünü hissetmesi birkaç hafta sürdü. Bu ergenin artık yetişmesi gereken çok fazla hayatı vardı. Diana kendini diyetini değiştirirken buldu. "Canlı yemek" yemesi gerektiğini hissetti; yeşil, taze ve hayat dolu yiyecekler. Diyetini değiştirdikten sonra sigara ve alkol almayı bıraktı. Ve onun manevi arayışı artık bir güç yoluna ve gücün doğru kullanımını anlamaya yönelikti.

Ruh hırsızlığında hırsız, güç sahibi olma kavramıyla uğraşmaktadır. Bu evrenle uyum içinde değildir. Evrensel bir akış içinde olabilmek için güç kavramını anlamak gerekir.*ile*güç değil doğanın güçleri*üzerinde* onlara. Gerçek güç dönüştürücüdür;

her türlü enerjiyi dönüştürebilir. Gerçek güçle her türlü hastalığın negatif enerjisini dönüştürebiliriz. Nihayetinde gerçek güçle dünyamızda, suyumuzda, havamızda meydana gelen tüm hastalıkları dönüştürmeyi öğrenebiliriz. Nihayetinde gerçek güçle acıyı neşeye dönüştürmeyi öğrenebiliriz.

İşte kendi ışığınızı hatırlamanıza yardımcı olacak bir alıştırma Bebekken çekilmiş bir fotoğrafınızı bulun. Kendinize bir dakika ayırın ve fotoğrafın başına oturun. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi ortalamak için birkaç derin nefes alın. Gözlerinizi açın ve fotoğrafın gözlerine bakın. Işığı gör ve gerçekte kim olduğunu hatırla. O ışık sensin ve seçmediğin sürece

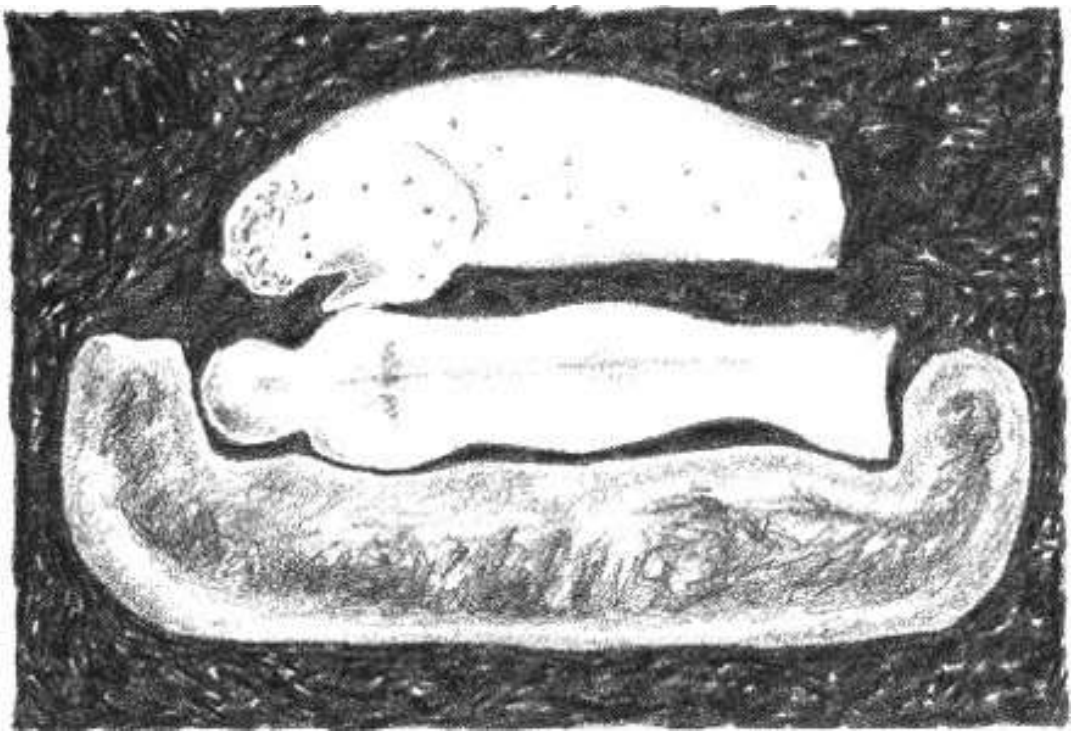
farklı olarak, hiç kimse bunu sizden alamaz.

BÖLÜM III

EVE HOŞGELDİNİZ: ŞİFA BÜTÜNLÜK YOLUYLA

Küçük kız sana geliyor
    ihtiyatla ihtiyatla
cesaret edebilir mi
    tekrar güvenmek
Karanlık kanatlarla geliyor
    pembe kurdeleli
güzel şeyler, dondurma ve bir yer istemek
    kalbinde
fısıldıyor
    ve dinlemeni istiyor o
kırılgan ve güçlü
    süt otu tohumu gibi
yüzecek, konacak bir yer arıyor,
eğer onu beslersen büyüyecek
    ve sana kelebek
hediyeleri getireceğim

— Ellen Jaffe Bitz



Geri Dönen Bir Ruh

BÖLÜM 8

RUH GERİ DÖNÜŞÜNÜN ETKİLERİ

Bütün hastalıklar vatan hasretidir.

— Dianne Connelly

Ruhun geri getirilmesini başkalarına açıklamanın en zor kısmı bunun etkilerini anlatmaktır. Bunlar o kadar geniş çeşitlilik gösterir ki, belirli bir birey için ne olacağını tahmin etmenin kesinlikle bir yolu yoktur. Her birimiz benzersiziz ve ruhumuzun ortaya çıkan sorunlarla başa çıkmak için kendine özgü bir yolu ve zamanlaması var. Ruhu geri getirmenin etkileri hem kısa hem de uzun vadede son derece çeşitlidir.

Ruhun geri getirilmesinden kısa bir süre sonra insanlar kendilerini "daha mevcut" veya "dolu" hissettiklerini bildirebilirler. Bazıları kendilerini “daha büyük” veya “daha hafif” hissettiklerini söylüyor. Birçoğu duyularının uyandığını ve renklerin daha canlı olduğunu keşfeder. Daha iyi duyuyorlar, koku alma duyuları uyanıyor; daha çok “bedenlerinin içindeler”. Kendilerini hasta ve bitkin hisseden kişiler genellikle hemen daha fazla enerji, güç ve güç hissettiklerini bildirirler.

Bu değişiklikler birkaç gün boyunca bir miktar yönelim bozukluğuna neden olabilir ve bu aslında olumlu bir tepkidir. Bir kişi otuz ya da kırk yıl boyunca bedeninin “dışarıda”yken aniden “içeriye girdiğinde” her şey biraz farklı görünür. Yıllarca bir tarafa yaslanıp sonra aniden doğrulmaya benzeyebilir. O zaman kişi dünyayı çok daha farklı bir şekilde deneyimler.

Kendi ruhumu geri kazandıktan sonra bu kadar kafamın karışmasına çok şaşırdım. Seansımın hemen ardından, ruh alımını gerçekleştiren Christina'yı havaalanına kadar altmış beş mil uzağa götürmek zorunda kaldım. Minibüsümün sürücü koltuğuna oturup ellerimi direksiyona koydum ve gaza bastım. Minibüsümün neden hareket etmediğini anlayamadım. Bazı parlak nesneleri (anahtarlarım) aldım, onlara baktım ve onlarla ne yapacağımı bulmaya çalıştım. Söylemeye gerek yok, havaalanına yolculuk oldukça maceralıydı.

Size denemeniz için bir egzersiz önereyim.

Şu anda bulunduğunuz odaya bakın ve ilginizi çeken bir nesne bulun.

dikkat. O nesnenin yanına gidin ve onun önüne oturun. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi ortalamak için birkaç derin nefes alın. Şimdi gözlerinizi açın ve sadece birkaç dakika boyunca tüm dikkatinizi nesneye tamamen odaklayın. Her ayrıntıya bakın, rengi inceleyin, dokuyu fark edin, konsantre olun, farkında olun. Şimdi o nesneyi bırakın ve etrafınıza bakın. Nesneye odaklanmak için farkındalığınızı şimdiye getirmek, sizi bir süreliğine tamamen bedeninize getirebilir. Odanın etrafına baktığınızda, bu yüksek farkındalık durumundan dolayı etrafınızdaki şeyleri farklı algılayıp algılamadığınıza dikkat edin.

Bazen bir kişinin ruhu geri getirildikten sonra başı dönebilir. Veya bir kişi ruhu geri getirme deneyiminden ve bilgiden etkilenerek gözyaşlarına boğulabilir. Travmaya dair bir anı yeniden canlanırsa sıklıkla gözyaşları gelir. Şunu unutmamalıyız ki, ruh kısmı travmanın hatırasıyla birlikte bırakılmıştır, hatıra da o kısımla birlikte geri döner; hafıza hemen veya birkaç hafta içinde geri gelebilir. Bazı insanlar ruhun geri getirilmesinden hemen sonra hiçbir şey hissetmezler. Böyle bir insan, "Kendimi daha huzurlu hissediyorum" diyerek, emeğime teşekkür ederek, iyi dilekler dileyerek oradan ayrılabilir.

İtiraf etmeliyim ki, "Eve hoş geldin" dedikten sonra danışanlarımın gözlerini açıp bana bakmasını beklerken dakikalar gibi gelen, hem kaygı hem de heyecan dolu saniyeler yaşıyorum. Ne olacak? Bazen bakışlarının yoğunluğu beni şok ediyor ve korkutuyor. Bazen gözlerindeki yumuşaklık beni eritiyor. Çoğunlukla geri dönen yaramaz bir çocuğun görünüşüdür. Bu benim yaramaz çocuğumu hatırlatıyor ve ben sadece gülmek istiyorum. Bu işi yaparken müşterilerin yeni duyularla etrafa bakması beni her zaman heyecanlandırıyor. Bazı insanlar için bu, çok uzun bir uykudan uyanmak gibidir. Bazıları için bu, gece yatağa girmek, yorganın altına girmek, rahatlığı ve sıcaklığı hissederek etrafta dolaşmak ve "Aaaah!" diye iç çekmek gibidir.

Bazen ruhun geri getirilmesinin etkisi, ruhun belirli bir parçasını geri aldıktan sonra duygusal bir tepkiye hazır olabilecek müşteriyi şaşırtır. Jo'yla çalışırken, dört yaşındayken annesi çocuğunun arka bahçedeki ağaca tırmanmasına izin vermediğinde bıraktığı bir parçasını geri getirdim; küçük Jo öfkeliydi ve güçlü iradesi, kendisine hayır denilmesine kızarak oradan ayrıldı.

Yetişkin Jo, ruhunun geri alınması konusunda endişeliydi. Annesiyle zorlu bir ilişkisi olduğunu biliyordu ama ayrıntıları hatırlamıyordu. Jo'yu karşıladıktan sonra ağaca tırmanma olayını ona bildirdiğimde

evde kahkahalara boğuldu. Dört yaşındayken Jo için bu kadar büyük, o zamanlar korkunç derecede travmatik olan bir olay, o zamana kadar pek fazla anlatılmamış olan kırk yaşındaki bir kadın için bu kadar önemsiz görünüyordu.

Danışan olayı bir çocuğun bakış açısından ziyade yetişkin bir bakış açısıyla yeniden deneyimlediğinden, ruhun geri getirilmesinin etkisi çoğu zaman şaşırtıcı olabilir. Her ne kadar çocuk olayı sarsıcı olarak deneyimlemiş olsa da, sıklıkla olay yetişkine o kadar travmatik görünmemektedir.

Çoğu ruh geri kazanımında etkilerin yaklaşık iki hafta geciktiğini görüyorum. Mutluluk, üzüntü veya öfke duyguları zamanla yoğunlaşıyor gibi görünüyor. Ruhun geri getirilmesinden birkaç hafta sonra insanlar geçici olarak depresyona girebilir; Bazen ışığa ulaşmak için karanlıktan geçmemiz gerekir. Ancak hastalar kronik olarak depresyonda olduklarında, özün geri dönüşü aradıkları yaşam ışığını ateşliyor gibi görünüyor. Çoğu insan zamanla gücü, kuvveti ve var olmanın hissini bedenlerinde hisseder. Birçok insan hayallerinin önemli ölçüde değiştiğini fark eder. Bazıları hayallerinin daha canlı hale geldiğini söylüyor; birçoğu geçmiş travmayı çevreleyen anıların rüyalarda gösterildiğini bildiriyor. Geçmişte rüyalarını hiç hatırlamayan insanlar artık bunu yapmaya başlıyor.

Birkaç kişi bana ruhun geri getirilmesinden sonra ölümle meşgul olduklarını söyledi. Ruhun geri getirilmesi "eski"nin sonunu ve yeni bir başlangıcı işaret ettiğinden, bu mecazi ölüm tam anlamıyla yorumlanabilir.

DEĞİŞTİRMEK

Ruhu geri getirmenin bu etkilerinin insanların hayatlarını nasıl önemli ölçüde değiştirdiğine sürekli hayret ediyorum. Benimle veya diğer şamanik uygulayıcılarla birlikte ruhu geri getirme işlemi gerçekleştiren insanlardan bana geri dönen sözlerden ilham aldım. Anlatımlarından bazıları sonraki birkaç bölümde yer alacak. Hepimizin onlardan öğrenebilmesi için bu derin ve samimi deneyimleri paylaştığı için herkese teşekkür ediyorum.

Ayrıca Şamanizm'de hastalığın manevi yönü üzerinde çalıştığımızı da vurgulamak isterim. Şamanik bakış açısına göre duygusal ve/veya fiziksel hastalık, kişinin hayatındaki uyum eksikliğidir. Ruhun geri getirilmesi, uyumsuz olanı düzeltebilse de, bu tedavinin bazen danışmanlık, vücut çalışması veya terapi gibi diğer terapi biçimleriyle tamamlanması gerekir.

tıbbi tedavi.

RUHUMU GERİ ALMAK: KİŞİSEL DENEYİMLER

Kitabın başlarında ruhun geri getirilmesinin işin sonu değil, işin başladığı yer olduğunu belirtmiştim. Müşteriler törenin gerçekleştiği şamanik uygulayıcıyla bir veya iki saat geçirirler. Peki kapıdan çıkıp nihayet kendileriyle baş başa kaldıktan sonraki deneyim nedir?

Wendy, birkaç parçayı geri getiren ilk ruh kazanımını anlatıyor.

Eve geldiğimde kendimi boşlukta hissettim ve sanki eve misafir getiriyormuşum gibi hissettim. Keşke dairemi daha derli toplu bıraksaydım; Parçaların kalmak istemeyeceğinden korkuyordum. O ilk gece büyük zorluklarla oturdum ve yeni katılan parçalarımla onların benimle kalmalarına neyin yardımcı olabileceği konusunda diyalog kurmaya çalıştım. Beş yaşındaki çocuk neredeyse soruyu hemen atladı ve benden yalnızca daha fazla eğlence eklememi istedi. Hayatımdaki bağımsızlığı ve özgürlüğü beğendi. Yirmi yedi yaşındaki kıza gelince, ne kalması gerektiği soruma gerçekten net bir cevap alamadım.

Sonraki birkaç gün içinde günlük yaşamımın bir dönüşüme uğradığını anladım. Sanki birdenbire beni yönlendiren bir yönetici ya da güç varmış gibi daha odaklanmış, daha organize ve düzenli hale geldim. Yirmi yedi yaşındaki çocuğa ihtiyaç duyulduğunu hissettim ve o da sorumu eylemle yanıtladı. Hayatımda yardımcı olabileceğini, yönlendirebileceğini, aktif rol alabileceğini ve bununla mutlu olacağını gördü.

Şimdi bunu yazarken bile yeraltının derinliklerinden üçüncü bir bölümün getirildiğini fark ediyorum; çok işkence görmüş, suiistimal edilmiş bir bölüm. O ilk akşam, parçaların kalmasına neyin yardımcı olacağını sorduğumda cevap çok yumuşaktı: "Bana iyi bak." Sonraki haftalarda sanki bir çocuğa bakıyormuş gibi kendime karşı ekstra nazik olmaya özen gösterdim. Daha uzun banyo yaptım, meditasyon zamanına daha dikkat ettim, daha yumuşak müzik çaldım, mum kullandım ve stres yaratmamaya çalıştım. Yirmi yedi yaşındaki çocuğun çok sevildiğini, hoş karşılandığını, saygı duyulduğunu ve korunduğunu bilmesini istedim.

Şimdi ruhu ilk geri almamdan bu yana neredeyse altı hafta geçti ve parçalar sanki bütünleşmiş gibi görünüyor; Kendimi daha çok mevcut hissediyorum. kabul etmeye çalışıyorum

Her birinin yaşadığı travmayı ve geri döndükleri için onlara teşekkür edin.

Sandee ruhunun geri alınmasından sonraki zamanı hatırlıyor:

Salı gecesi uyumadan önce küçük kızımdan kalmasını istedim. Rüyalarımda ona nasıl mutlu bir yuva kurabileceğimi açıklayan bir işaret veya sembol almamı istedim. Sabah gördüğüm bir rüyayı hatırlamıyorum ama gün ilerledikçe annem ve kız kardeşlerimle ip atlama hayali aklıma geldi. Akşam yemeğinden önce rahatlama meditasyonu yaptım, ardından küçük kızımla konuştum. Bir kez daha kalmasını istedim. Onu yanımda tutmak için yapabileceğim bir şey var mıydı? "Kazandığım tek görüntü küçük bir kızken ip atlarkenki görüntüydü. Bu meditasyondan sonra ip atlayacağım ama ne öğreneceğim?" Sonra kafamın içindeki bir ses net bir şekilde "Oynamayı öğren" dedi.

Tekrar rahatlamak için derin bir nefes aldım, sonra ikinci ruhla konuştum. Onu evinde karşıladım ve onu yanımda tutmak için ne yapabileceğimi sordum. Zihnimi susturdum ve birkaç dakika sonra yağan yağmurun sesini duymaya başladım (hafif bir bahar yağmuru, hafif ama sürekli).

Üçüncü ruhumu çağırdım ve onu evinde ağırladıktan sonra kalmasına yardımcı olmak için ne yapabileceğimi sordum. Birkaç dakika çok rahat bir durumda kaldım ve zihnim son derece açıktı. Daha sonra göz kapaklarımın altından bir damla yaş yanağımdan aşağıya doğru aktı.

Ayağa kalkıp elimde iple dışarı çıktım ve atladım. Çocukluğumun şarkıları kendini hatırlatıyordu. Daha sonra oturdum ve güneşin sıcaklığının tadını çıkardım. Başımı elimde dinlendirdim. Akşam yemeğinden önce köpeğimi gezdirirken, sanki göğsümden bir şey kalkmış gibi, üzerimde belirgin bir hafiflik hissettim. Her şey çok net görünüyordu, neredeyse aydınlanmıştı.

BİR PSİKOTERAPİSTİN CEVABI

Danimarka'da bir terapist olan Susann bana aşağıdaki mektubu gönderdi. Kendi ruhunu geri getirdikten sonra bunu birçok müşterisine tavsiye etti.

Sevgili Sandra,

Jonathan ve ben şu ana kadar yaklaşık yirmi ila yirmi beş ruh geri getirme işlemi gerçekleştirdik ve bunlar için ruh geri getirme işleminin nasıl çalıştığı hakkında birkaç kelime yazmaya çalışacağım.

daha fazla çalıştığım müşteriler.

Jonathan'la birlikte çalıştığım yıl, danışanlarımı ebeveynlerine bağlayan bağlardan kurtarmaya çalışarak daha radikal bir terapist oldum. (Bu kesinlikle benim ruhumu geri kazanmamın bir sonucudur, buna burada girmeyeceğim.) Terapideki danışanlarımın çoğu, kendilerini duygusal olarak reddeden ebeveynlerle büyümüşlerdir ve bana öyle geliyor ki bizim kültürümüzde, Ebeveynler ve çocuklar arasında genellikle ebeveynlerin çocukları için yaptığı her şeyin sevgiyle yapıldığını savunan gizli bir anlaşma vardır.

Bu yalanın kaynaklandığı noktadan bireyin "çocuk" dediğim güç merkezine doğru direkt bir çizgi görüyorum. Çocuklar her zaman ebeveynlerini veya kendilerini ebeveynlerine karşı korumak zorunda kalmışlarsa, kendi gelişimleri için kullanmaları gereken tüm güç kaybolur ve onun yerine ebeveynlerine verilir.

Çocuğun kaynakları başkaları tarafından çocuğun üretebileceğinden daha hızlı kullanılır. Böyle bir çocuğun yalnızlığı büyük bir üzüntü olarak hissedilir. Bazı yaşam durumlarında yalan, her zaman doğru olan ebeveynlerin çocuğa sevgi ve koruma sağlayamadığı gerçeğini gizleyemez. Bu olaylar travmaya neden olur.

Danışanlarımı bu travmalara geri götürüyorum ve onların hissetmekten çok korktukları şey de bu travmaları çevreleyen kaos ve boşluktur. Bu çalışma için ruhun geri getirilmesi, gücü çocuğa geri vermek için son derece etkili bir araçtır. Önceki terapötik yöntemlerim sayesinde danışanlarıma kendilerini kurban oldukları durumlardan zihinsel olarak uzaklaştırmayı öğretebildim. Ruhun geri getirilmesiyle, kaybettikleri çocuğa gücü geri kazandırdıklarını hissediyorum. Danışanlarımdan birçoğunun, ruhu geri getirdikten sonra, suçluluk hissetmeden önce öfkeyle tepki verdiklerini fark ettim. Birlikte çalıştığım insanların çoğu, yalnızca başkalarının yararına enerji üretmekle geçen uzun bir yaşamdan sonra son derece bitkin ve istifa etmiş durumdalar. Ruhun geri getirilmesi onlara enerjilerini geri verir, böylece onların deneyimledikleri travmaların üstesinden gelirken birlikte çalışabiliriz ve olgunlaşma doğal olarak gelişebilir.

Güçlü kararlar genellikle ruhun geri getirilmesinden sonraki dönemde alınır. Bir

Kadın, kızını dünyaya göndermeden hemen önce onu bağımsız bir birey olarak görmekten artık korkmuyor. Bir diğeri ise hemşirelik mesleğini yanlış seçtiğini ve iş dünyasında çalışmayı tercih ettiğini fark ediyor. Yine başka bir kadın aniden cinsel istismara uğradığını hatırlıyor; dördüncüsü, annesinin onu psikolojik olarak nasıl terörize ettiğini görebiliyor ve bu konu üzerinde çalışmaya başlıyor.

Pek başarılı olduğumu düşünmediğim bir müşterim var çünkü kendisi tüm yaşam koşullarında kendini kurban rolüne sokmaya devam ediyor. Ne olursa olsun, ruhunu geri aldıktan sonra duygularını kaydetme konusunda ruhunun geri alınmasından öncesine göre daha iyi hale geldiğini iddia edebilirim. Cinsel tacize uğramıştı ve köktendinci bir dini çevrede büyümüştü; bu iki faktör daha önce diğer danışanlarım arasında sıklıkla fark etmiştim.

Müşterilerimin çoğunun ruh kaybıyla ilgili anlayışlarını hemen beyan etmeleri, ruhlarının bir kısmını kaybettiklerini ve tam, güçlü bireyler olabilmek için onu geri almaları gerektiğini anlamaları beni şaşırttı. Bu kavramlar, her ne kadar bu olağandışı alanları hiç araştırmamış olsalar da, danışanlarımın çoğu için mantıklıdır.

Kevin adında bir terapist, müşterilerinin ruhun geri getirilmesiyle ilgili deneyimlerini anlatmak için bana yazdı. Müşterilerin depresyonda olduklarından şikayetçi olduklarını, ancak bunun yerine gerçekte olanın, ruh geri dönüşünden önce pek fazla "hissetmemeleri" olduğunu düşündü. Ancak ruhun geri getirilmesinden sonra danışanlar kendilerini daha fazlasını deneyimlerken bulurlar. Renkler daha parlak; dünya daha dokulu, daha şehvetli. İnsanlar kendine ait bir yaşamı olan görüntüleri yeniden keşfediyor ve çocuğun büyüsünü buluyor.

Kevin, müşterilerinin duygu düzeyindeki farklılığın anında ortaya çıktığını görüyor. Olumsuz duygular bile daha tam olarak deneyimlenir. Danışanlarda canlılık duygusu ve yaşama arzusu vardır. Kevin'in deneyimine göre, ağır bir travma geçirmemiş olan danışanlar, ruhlarının geri getirilmesinden hemen sonra kendilerini daha iyi hissederken, daha şiddetli travmaya maruz kalanlar, ruhların geri getirilmesinden sonra daha fazla sorun yaşıyor gibi görünüyor. Bu müşteriler için takip danışmanlığı çok önemli hale gelir.

Bu ruh parçalarına sahip olmak çoğu insan için hem heyecan verici hem de korkutucudur. Bağlantı sorunsuz olacak mı? Neşeli olacak mı? Acı mı getirecek? Geri dönen ruh ne gibi taleplerde bulunacak? Her ne kadar bu sorular, ruhu geri alan her kişi tarafından farklı şekilde yanıtlanacak olsa da,

Herkesin hemfikir olduğu tek şey bunun harika bir kutlama zamanı olduğudur.

İŞİN SINIRLILIKLARI

Ruhu geri getirmeye gelen herkes dramatik bir etki yaşamaz - hatta herhangi bir etki. Ben evrenin gizemlerinden gerçekten hoşlanan ve her şeyin anlaşılabileceğine inanmayan bir insanım. Yine de ruhun geri getirilmesinin etkilerinin hissedilememesinin çeşitli nedenlerini görüyorum. Birincisi, ruh kaybı görülen veya hissedilen etkiler yaratacak kadar önemli olmayabilir; etki kişinin algılayamayacağı kadar hafif olabilir.

Veya bazı insanlar ruhun geri alınmasını istediklerini düşünebilirler ama bilinçdışı düzeyde ruhlarını geri almaya hazır olmayabilirler. Hastalıklarından vazgeçmek istemeyebilirler; eskiyi ve tanıdık olanı bırakmak ve bilinmeyene doğru ilerlemek çok tehditkar olabilir. Belki de anıların geri dönüşünü bilinçli olarak ele almaya hazır değillerdir. Bu bekleme ihtiyacına saygı duyulması gerekiyor. Hepimiz benzersiziz ve varlığımızın iyileşme, değişim ve yaşam travmalarını yeniden deneyimleme için doğru zamanlaması onurlandırılmalıdır.

Bir kişi şamanizmin ve ruhun geri getirilmesinin "çok tuhaf" olduğunu düşünebilir. İşin reddedilmesi ve geçersiz kılınması halinde bu durum herhangi bir faydanın engellenmesine neden olabilir.

Bazı insanlar bana açıkça ruhun geri getirilmesini istemediklerini söylüyor. Bazen bunu ensest mağdurlarından duyuyorum ve "Ruhumun geri gelmesine hazır değilim" diyorlar. Bu cevabı her zaman onurlandırdığımı ve insanları ruhun dönüşüne hazırlanmak için yardım aramaya teşvik ettiğimi bir kez daha vurguluyorum.

“Roma'ya giden pek çok yol” var; Şamanik ruhun geri getirilmesi, birinin bütünlük durumuna ulaşmasına yardım etmenin bir yoludur.

DAHA FAZLASINI ANLATACAK

Anlatacak pek çok hikaye var. Her biri özeldir ve ruhu geri getirmenin, kendimizi çevremizdeki dünyanın gücüne ve güzelliğine açmamıza, o dünyanın tamamen bir parçası olmamıza nasıl yardımcı olabileceğini gösterir.

Sevgili arkadaşım Margaret şöyle yazıyor:

*Dört yaşındaki çocuğumu geri aldığımdan beri... tuhaf bir şekilde o*dır-dir*benim en ayrılmaz parçam. Sevinç ve cesaret ya da sadece basit bir iş yapmak*dır-dir*Benim emrinde. öyle değil*

sabitlenmiş ya da kalmış gibi görünüyor... o benim en akışkan parçam gibi görünüyor. O benim bir parçam ve ne zaman onu hissetmek istesem ya da hissetmeye ihtiyaç duysam "olur". Ama iyileşmekten daha fazlası... o boyutlararası bir penceredir, neredeyse diğer boyutların girebileceği veya benim yaşamak veya diğer boyutlardan bilgi almak için geçebileceğim bir kapı aralığıdır. Anılarım üzerime akın ediyor ve entegrasyon o kadar rahat ki, saatli bir bombadan çok bir yapboz parçası gibi.

Larry şöyle yazıyor:

İlginç bir etki, çevremde olup bitenlere dair algılarımın ve deneyimlemelerimin daha derin, daha büyük bir "varlık" zenginliğine sahip olması gibi görünüyor. Her şey daha "gerçek" görünüyor ve ben de onların daha çok bir parçası gibi görünüyorum.

Ve kronik depresyondan mustarip olan Jessica, ruhun geri getirilmesinden sonra kendisine akan bazı düşünceleri gönderiyor:

*Tekrar eve dönmeyi, kendiyle bir olmayı istemek. Nerede olduğumu karanlık diyarlarda seyahat edenlerden başka kim bilebilir? Gözlerime ışık yükseliyor; Yaratıcıyla, sevginin, yaşamın ve büyünün yaratıcısıyla barıştıkça kalbime nüfuz ediyor. Ve bilenlerden, seyahat edip ruhumun kaçtığı görülmeyen diyarları görenlerden başka kim gözlerime bakıp görecek? Kendimi evimde karşılamak ve bir yuva yaratmak, sevildiğimiz, mutlu olduğumuz, oturup hayatın ışığında yıkandığımız muhteşem bir yuva. Ruh*dır-dir*bir sevinç çeşmesi.*

Yıllar önce bir seyahatimde şu mesajı almıştım: "Dünya, yaşamı destekleyen her şeyi destekler." Ruhun geri getirilmesinden sonra bulduğum şey, kişinin artık "uyuşamayacağı"dır. Her birimiz yaşamı kötüye kullanmayı durdurmak için kişisel ve dünya çapında kararlar vermeliyiz. Bir kişinin istismar edici bir bağımlılıktan veya yeme bozukluğundan vazgeçmesi, işini değiştirmesi, bir ilişkiden ayrılması, daha aktif bir siyasi rol alması veya çevremizi nasıl kötüye kullanmaya devam ettiğimiz konusunda farkındalığını artırması gerekip gerekmediği, artık hepimiz sorumlu olmalıyız. Sorumlu olmak, ihtiyaç duyulana yanıt vermek anlamına gelir. Uyanma ve gerçekliğimizi Doğa ile "güç" duruşuna ve her şeyin mümkün olduğunu bilen varlığın gücüne dönüştürme ihtiyacı duyarız.

BÖLÜM 9

İLİŞKİLER VE CİNSEL SORUNLAR

Ruh, bizi bedene bağlayan hayattır.

- Aziz Augustine

Tamamen evde olduğumuzda çevremizdeki insanlara karşı daha gerçekçi bir tutum ortaya çıkıyor gibi görünüyor. Bazı kişiler, belki de artık kendilerini kabul edebildikleri için diğer insanları kabul etmenin daha kolay olduğunu düşünüyor. Bazıları için ise "gerçeklik kontrolü" belirli bir kişiyle olan ilişkinin istismarcı olduğunu ve sona ermesi gerektiğini gösterebilir. Sorun ne olursa olsun birçok insan başkalarıyla ilişki kurma biçimlerinin değiştiğini fark eder. Aşağıdaki örnekler ruhu geri getirmenin ilişkiler üzerindeki bazı farklı etkilerini göstermektedir.

İşte Antiga'nın günlüğünden bir alıntı:

Ruhu geri getirme atölyesinin ertesi günüydü ve ruhumun belirli bir kısmının geri verilmesini istediğimde yapmayı kabul ettiğimin ne kadar büyük bir değişiklik olduğunu fark etmeye başlıyorum. Sandy değişimin ne kadar büyük olabileceğinden bahsettiğinde korktum. Hazır mıydım? Korkabileceğime ve yine de devam edebileceğime karar verdim ve öyle de yaptım.

İçimdeki yakıcı sorun ve şaman uygulayıcım Lynn'den benim için geri getirmesini istediğim parça, ruhumun insanları olduğu gibi kabul eden kısmıydı. Lynn'in bu parçayı bulma yolculuğu ilginçti. Hayvanlarını buldu, Aşağı Dünya'ya ve Yukarı Dünya'ya gitti ve sonunda Orta Dünya'da bana geri döndü ve onu bedenimden yaklaşık bir adım uzakta buldu. Lynn ve ben ruh kısmını isteme eyleminin onu bana çok yaklaştırdığı konusunda hemfikirdik. Geri dönmek için çok az şeye ihtiyacım vardı.

Bu parçamı korumak için ne yapmam gerektiğini düşündüğümde, başkalarına karşı konuşmayı bırakmam gerektiğini fark ettim. Ne olduğuna dair bir anlayış

kabul anlamı bana geldi.

Kabul, beğendiğimi alıp gerisini bırakmaktır. "Gerisini bırakmak", bıraktığım kısım hakkında küçümseyici bir şekilde konuşmamayı içerir (bıraktığım kısım tam olarak başkasının ihtiyacı olan şey olabilir). Başka bir kişiyi veya sistemi küçümsemenin kendi öz saygımda (ruhumda) bir şeylerin eksik olduğunu gösterdiğini anlamayı içerir. Enerjimi çok daha iyi kullanmanın bir yolu eksik parçamı bulmaktır. Bu parçanın entegrasyonu, başka bir parçayı indirmeme gerek kalmadan beni bırakabilir. "Gerisini bırakmak" davranışı bana zarar veren bir kişiye doğrudan susmak anlamına gelmiyor. Böyle bir kişiye davranışının beni nasıl etkilediğini anlatmak kendime saygılı olmaktır. Kendime olan saygımı arttırıyor.

Bu tanımın benden en çok değişmemi isteyen kısmı, bir kişinin olduğu kadar bir sistemin de o kadar da kötü olmayabileceğini fark etmem. Bir feminist olarak hayatımın yirmi yılını ataerkil sistemle mücadele ederek geçirdim. Ataerkillikten hoşlandığım şeyleri alıp gerisini bırakmak (bunun hakkında kötü konuşmamak) benim için oldukça zorlu. Bu sistemde kullanabileceğim şeylerin olabileceğini kabul etmek ve bunların ne olduğunu anlamak, mücadelenin bir parçası. Ruhumun bu kısmını geri isteme kararımda olduğu gibi, bu meydan okumadan hem korkuyorum hem de ilgimi çekiyor.

Kate'in ruhunu geri getirmesi, evliliğine ilişkin bir değerlendirmeye yol açtı:

*1988 yılının Kasım ayında Sandra Ingerman'ın verdiği ruhu geri getirme atölyesine katıldım. Cumartesi ilk gündü ve içimde endişeler vardı. Sandra'nın açıkladığı gibi, ruh özünün bir kısmını geri getirmek*dır-dir *güçlü bir çalışmadır ve bazen "unutulmuş" acıyı ateşleyebilir ve sıklıkla yaşam değişikliklerini tetikleyebilir. Bunun taşıdığı sorumluluk, kaygılarımın köküydü... Hayatımda yükselebilecek bilinmeyen dalga ve av köpeği olarak başka bir kişi için harekete geçirebileceğim etki. Korkularıma rağmen atölye alanında kaldım. Solar pleksusumda boş bir çukur hissettim, bu boşluk erken çocukluğumdan beri yanımda taşıyordu. Biraz yiyecek bulmayı ve başkalarının da kendi beslenmelerine yardımcı olmayı umuyordum. Bu hafta sonunun ardından yaşananlar hayatımda bir değişime yol açtı... beni harekete geçiren ve hala harekete geçirmeye devam eden olumlu bir değişim.*

Müşteri olduğumda, ruhumun hangi kısmının, eğer varsa, ne olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

yolcu onun ruhları tarafından yönlendirilecekti. Annem yakın zamanda vefat etmişti ve hayatla olan bağımız çok karmaşıktı. Onun vefatında da hâlâ bu niteliğini koruyordu ve annem sık sık rüyalarıma gelerek bana onunla evlenme teklifinde bulunurdu. Dürüst olmak gerekirse hayatta her zaman olduğu gibi ondan korkan bir yanım vardı. Yolcuya düşman olabileceğini düşündüm, çünkü öldüğünde benim bir parçamı da yanında götürdüğünden emindim. Benim için ruh alımını yapan John'a bunu bildirdim. Bana ruhlarına güvendiğini ve korunacağını garanti etti. Biraz rahatladım. Yolculuk boyunca nefesimle kaldım ve odada kaldım. John işini bitirip vücuduma üflediğinde, doğurganlık diyeceğim şeyin bir parıltısını hissettim; sadece bir parıltı... bir damla. Deneyimini anlattı ve 4-6 aylık bir bebekle tanıştığını söyledi. Bana geri verdiği öz budur. "Tamam, ne olmuş yani?" diye düşündüm. O zamanlar bu bebeğin gücünü bilmiyordum.

Bu geri alımı takip eden birkaç hafta çok meşguldü. Bir evi kapatıyordum, çalışıyordum... koşuyordum. Uzun çalışma saatlerime rağmen çok enerjiktim. Ayrıca farklı vesilelerle bana farklı göründüğümü, daha dolgun bir nitelik taşıdığımı söyleyen üç kişiyle de tanıştım. Şu anda, bu algıları veya kendi dolu enerjimi bilinçli olarak ruhun geri kazanılmasıyla ilişkilendirmedim. Çok yoğundum. 1989 yılının Ocak ayına gelindiğinde, yeni evime taşınıp yerleştikçe hayat yavaşladı. Kendimle baş başa kalacak zamanım oldu ve yavaş yavaş depresyon duyguları içime sinmeye başladı. Sebebini çözemedim. Sonunda New York City'nin dışında ağaçlarla, yıldızlarla, açık alanlarla, özlemini çektiğim her şeyle yaşıyordum. Neden depresyona gireyim? Üzücü duygularımı bir kenara bırakmaya çalıştım ama onlar daha da güçlenmeye başladılar, ta ki ağlayarak dolu günler geçirene kadar. İçimden o kadar çok şey akıyordu ki, "mantıklı tarafımın" silinip gideceğini düşündüm. Profesyonel yardım almaya karar verdim.

Bir arkadaşımın bana tavsiye ettiği kişi ilahiyat alanında yüksek lisans derecesine sahipti. Bunun, bu ruhsal çalkantıda bana rehberlik edecek iyi bir seçim olduğunu düşündüm. Ruhun geri getirilmesiyle ilgili açıklamamı tam olarak anlamadı ama açıktı, yargılayıcı değildi. Kendim dışında ve yakın ilişkilerimin dışında birinin olması, iç mücadelemi çözmemde çok yardımcı oldu. Gerçekleşmeler mi? Zayıf bir evliliğim vardı, yıllardır kabul ettiğim bir evlilikti -duygusal acıyı, yalnızlığı, cinselliğin yokluğunu kabulleniyordum- ve bu benim gücümü tüketiyordu. Gücümü geri kazanıyorum. Ayrıca bu dünyadaki işleyiş tarzımın kendim için sağlıklı olmadığını da fark ettim. Sırada büyük değişiklikler vardı. İşin özü, bir şeyin geri getirilmesidir.

"Kaybolan" parçam beni daha bütün yaptı ve bu nedenle hayatımda daha önce yolunda olan şeyler artık katlanılamaz hale geldi. Bu büyümedir. Bu bana bu dünyaya geri verebileceğim daha güçlü bir merkez sağlıyor. Ben "yürüyen yaralılar"dan daha azım. (Yazarın notu: Kate bu gerçeğin farkına vardıktan sonra evliliğini bıraktı ve artık çok daha dolu bir hayata sahip.)

Ursus ruhunun geri getirilmesi hakkında yazıyor:

Şaman uygulayıcım Kerrith bana şu ruh parçalarını geri getirdiğini anlattı: Üç yaşlarındayken babam çok istediğim bir oyuncak bebeği almıştı. Kerrith beni yerde otururken son derece acınası halde buldu. Büyükannesine mutfakta bir şeyler pişirerek babamın dikkatini dağıtmasını sağladı ve bebeğimi geri almayı başardı. Yaklaşık sekiz yaşımdayken sahilde büyük bir dalga beni yere yıkıyordu ve öleceğimi düşünüyordum. Etrafımda bana yardım edecek kimse yoktu. (Bir dalga tarafından çarpıldığımı ve geçmişte gelgit dalgalarıyla ilgili tekrar tekrar rüyalar gördüğümü hatırlıyorum.)

18 yaşımdayken tropik bir ortamda yol kenarında bir arabanın içindeydim. Elimde bir bıçak var. Kerrith gelmemi istedi ve ben iyi olmasam da "iyiyim" dedim. Gelmemi istiyor ama ben bıçağı arabanın koltuğuna saplamakta ısrar ediyorum. Sonunda beni bıçağı koltuğa bırakmaya ikna etti ve ben de onunla birlikte geldim. (On sekizinci doğum günümden üç gün önce Florida Keys'de bana tecavüz edip öldürmek isteyen bir adam tarafından otostop çekerken yakalandım. O sıralarda orada pek çok vahşi cinayet yaşanmıştı.
- birçok yerde kadın parçaları buldular - ve katilin o olduğuna ikna oldum. Kaçmayı başardım ama çok ağır yaralandım. Adamın ve arabasının tarifini almıştım ama yetkililer hiçbir şey yapmadı.)

Otuz yaşımdayken: Kerrith bu rolü özellikle istedi. Evime giren bir adamın tecavüzüne uğradım. Ruhumun bir kısmını çaldı ve beni kendisininkinden bir parça almaya zorladı. Sahip olduğum kısım iyi bakılmıştı, parlak ve doluydu. Benden aldığı parça artık parçalanmış ve parçalanmıştı, hayatı emilmişti. Kerrith onu kendi sırtını alması için kandırdı çünkü artık bunun daha çok arzu edilen bir şey olduğu aşikârdı.

Ruhumu geri aldıktan sonra, tecavüze uğradığımdan beri ilk kez kendimi çok daha hafif ve mutlu hissettim. Bana düşen, adamla aramdaki kopuşu temsil etmek için gidip bir sopa bulup onu ikiye bölmemdi.

Benim kısmım parçalanmış ve yırtılmıştı. Polis [tecavüzden sonra] geldiğinde delil olarak fotoğrafımı çekmemi istedi. Altı saatlik bir dehşet yaşamıştım. Gözlerimi bağlamak için kullandığı atkısı başımın etrafındaydı. Yüzümün her yeri morarmış ve şişmişti. Resimleri hiç görmemiş olsam da, kafamda bir tane vardı. İyileşmemin bir parçası da, korku yerine şefkat ve sevgi hissedene kadar bu resme bakmaya devam etmek, unutmak istediğim o anda bile kendimi kucaklamaktı. (Bu tüm parçalar için geçerliydi.) Bana güneş ışığını ve hayattaki mutluluğu hatırlatmak için sarı bir eşarp alıp onu belime takmamı söyledi. Birkaç gün sonra kendimi şu şarkıyı söylerken buldum: "Eski meşe ağacının etrafına sarı bir kurdele bağlayın; Üç uzun yıl oldu, hâlâ beni istiyor musun?"

Ruhun geri getirilmesinden hemen sonra başlayan en dikkat çekici fark, kocamla aramızda hiçbir tartışmanın olmamasıydı. [Yazarın notu: Ursus ve kocasının hala çözmeleri gereken sorunları var, ancak ruhun geri getirilmesinden sonraki zamanı "birlikte geçirdiğimiz en iyi zaman" olarak bildirdi.]

Bu süre zarfında kendimi daha hafif ve daha mutlu hissettim. Kişiliğimde daha fazla güven ve daha fazla esneklik vardı. Ayrıca daha canlı rüyalar da gördüm; farklı görünüyorlardı, sanki farklı bir düzlemdeymiş gibi; Parmağımı üzerine koymak zor. Kendimin daha derin bir seviyesiyle uyum içinde olduğumu hissettim

Daha uzun süreli etkiler, duygularımın daha fazla kabul edilmesi (eskiden her zaman kızgın olduğum için üzülüyordum - şimdi bu sadece başka bir duygu), düşüncelerim üzerinde çok daha fazla kontrol sahibi olmam (eskiden takıntılı düşüncelerle boğuşuyordum) - şimdi gittiler) ve daha büyük bir kişisel güç duygusu. Ayrıca çocuklukla ilgili daha hoş anıların su yüzüne çıktığını fark ettim. Bir kokudan ya da belli bir yerde bulunmaktan gelebilirler; sadece küçük, güzel duygulara dair bakışlar.

Gerçekten harika bir şey daha oldu. Her insanın tamamen benzersiz olduğunun ve kendine özgü yeteneklere veya hayata bakış açılarına sahip olduğunun daha fazla farkına vardım. Bunun olduğunu ancak özel yeteneklerim ve görüşlerimle eşsiz bir birey olduğumun farkına vardığım için olduğunu varsayabiliyorum. Bu çok hoş bir bakış açısı ve ruhun geri getirilmesini mümkün kılan herkese minnettarım.

Kendimizle doğru ilişkiye girdikçe başkalarıyla da doğru ilişkiye girmek çok daha kolaylaşır. Ayrıca çekme eğiliminde olduğumuzu da buldum

üzerinde çalıştığımız konulara ayna tutan insanları hayatımıza sokarız. Mesela çok fazla çözülmemiş öfkem varsa, öfkesini ifade eden birini hayatıma çekerim. Eğer kendime güvenmezsem beni sürekli aşağılayan birini hayatıma çekebilirim. Eğer parçalanmışsam, bütün olmayan bir kişiyi kendime çekerim.

İnsanlar ruhlarını, canlılıklarını ve orijinal özlerini geri kabul ettiklerinde, ışık ve gerçek sevgi ve neşeye olan arzu geri döner. Bu olumlu durumu sürdürürken, daha büyük bir bütünlük duygusuna doğru ilerleyen insanları cezbediyor gibi görünüyor; meydana gelen değişiklikleri yansıtmak ve desteklemek için kişinin hayatına giriyor gibi görünüyorlar.

Ayrıca ruhunu geri alan kişinin, iade edilen parçayla ilgilenme sorumluluğu hissettiğini de görüyorum. Örneğin, istismarcı bir ilişki içinde olan bir kişi, ilişkiden ayrılarak geri alınan ruh kısmıyla ilgilenebilir. Bu tür durumlarda müşterinin destek sistemi çok önemli bir rol oynar.

İşlevsiz bir ilişkide, iki kişi (veya aile üyeleri) arasında, işlevsizliğin devam etmesi için bilinçsiz bir anlaşma vardır. Karşılıklı bağımlılığın oynadığı rol budur. Peki ilişkideki biri, o kişinin "Artık bu oyunu oynamak istemiyorum" demesine neden olacak bir deneyim yaşadığında ne olur? Anlık bir kaos var; büyük olasılıkla dışarıdan müdahaleye ihtiyaç duyulacaktır. İlişkinin devam etmesi ve büyümesi için, diğer(ler)in bu değişimin iyi olduğuna inanmaları ve kendileri ve ilişki üzerinde çalışmaya kararlı olmaları gerekir. Bu gerçekleşmezse, değişikliği yapan kişi "uyuşup" yeni bulunan bütünlüğü desteklemeyen bir durumda mı kalacağına yoksa ilişkiyi mi bırakacağına karar vermelidir. Öyle ya da böyle denge bozulacak ve bir takım değişikliklerin olması gerekecek. Bir destek sistemi, ya aile ilişkilerine danışmanlık yapmak ya da kendisini bu durumdan kurtarmaya ihtiyaç duyan kişiye yardım etmek için gerekli hale gelir.

İşte bu noktayı açıklamak için dramatik bir örnek. Ruhu geri getirme işimin başlangıcında, etkilerinin büyük resmini henüz göremiyordum, bu yüzden danışanlarımla görüşmelerimde onların geçmişlerini veya destek sistemlerini sormaya zaman ayırmadım. Pam bana gelip ruhun geri getirilmesini istedi. Sıra dışı bir şey olmayan ruhun geri getirilmesini yaptım ve seansın sonunda Pam'e iyi dileklerde bulundum. O gece paniğe kapılan Pam'den bir telefon aldım. Fiziksel olarak istismarcı bir evlilik içindeydi. Eve geldiğinde şimdi

orada kalamayacağını anlayacak kadar bütünleşmişti ama gidecek yeri yoktu. Bu noktada onu, kendisi ve çocukları için güvenli bir yer sağlayabilecek bir kuruma yönlendirmek zorunda kaldım.

AİLE İLE İLİŞKİ

Ruhunu geri aldıktan sonra Patrice aile sorunlarıyla zor zamanlar geçirdi. Kendisinden deneyimini anlattığı bir mektup aldım:

BEN*Sanırım yaşadığım en büyük sorun (ve bu yeni bir şey değil) ailemle. Benim onlarla herhangi bir düzeyde iletişim kuramamam (veya onların benimle iletişim kuramamaları) muhtemelen hayatımdaki en büyük acı ve hayal kırıklığının kaynağıdır ve tüm hayatım boyunca da öyle oldu. Şu anda ailemle hiçbir ilgimin olmasını istemiyorum. Bu sorunla o kadar çok mücadele ediyorum ki iyiyim ve başarısız, hayal kırıklığı ya da kötü bir kız değilim çünkü ailemle bir ilişkim olamaz. Ama her taraftan şunu anlıyorum: "Patrice ailedeki çılgın kişi. Patrice'in sorunları var. Patrice bencil ve benmerkezci çünkü nadiren arıyor veya ziyaret ediyor." Bu konuyu en az üç yıl boyunca yoğun bir şekilde araştırdım ve üzerinde çalıştım ve sonunda hala sonsuz üzüntü ve acı hissediyorum. Bir aile istiyorum. Hayatta gerçekten sadece birkaç şey istiyorum ve aile listemin başında yer alıyor ama bu benim için mümkün değil çünkü artık kendimden ödün veremem. "Çocuklarıma", ruh parçalarıma dikkat etmem ve onlarla ilgilenmem gerekiyor. Onlar, ben, benim ailem. Ve sanırım şu anda hissettiğim şey derin bir kayıp duygusu. Bencil ya da katı kalpli bir insan olmadığımı biliyorum ama sonsuza kadar sevilmesini ve kabul edilmesini istediğim insanlar öyle olduğumu düşünüyor ve bu canımı acıtıyor. Ve sonra şunu düşünüyorum: "Ailemle bile baş edemiyorken, şamanizm yoluyla diğer insanlara nasıl yardım edebilirim? Ben nasıl bir sahtekarım." Yine de başkalarına çok etkili bir şekilde yardım edebilirim ve ettim de çünkü onlara karşı dürüst olabilirim, kendim olabilirim ve onlar da bunu takdir ederler. Aileme karşı dürüst ve açık olamıyorum çünkü alaydan, aşağılayıcı ve sert yargılardan, suçluluk duygusu ve tehditlerle süslenmiş alaydan başka bir şey almıyorum. Gerçekten abartmıyorum. Dolayısıyla şu anda kendimi sağlıklı, mutlu ve ruhsal olarak bağlı tutmamın tek yolu ailemden uzak durmaktır. Benim gibi başkaları da var mı? Bunu yapmak zorunda olmak doğru mu? Yoksa bu durum hakkında kendime yeterince dürüst davranmıyor muyum? Hayır, ben. Aile hayatımın bu talihsiz ölümüne nasıl katkıda bulunduğum konusunda kendime karşı acımasızca dürüst oldum ve ben de aynı sonuca vardım.*

her seferinde cevap: o ben değilim. Benim hatam değil.

Bu yüzden şimdi adımı değiştirme, soyadımı bırakma ve göbek adımı soyadım olarak kullanma fikri üzerinde oynuyorum. Bu sadece kulağa daha hoş gelmekle kalmıyor, aynı zamanda ailem ve geçmişimden sembolik ve somut bir kopuş anlamına da geliyor. Peki, sadece düşünüyorum.

Bu şiiri sizlerle paylaşmak istiyorum. Aslında bu bir şiir değil çünkü kafiyeli değil, ama... Üzüntüden, kayıptan, delilik duygularından sonra bile biliyorum ki hayatım büyük ölçüde gelişecek çünkü artık daha bütünüm ve artık daha bütünüm. vazgeçmeyi reddetmek. Yaptığınız ruhun geri getirilmesinin hayatımda kesin bir dönüm noktası olduğunu düşünüyorum ve çok minnettarım. Bu şiiri, ruhun geri getirilmesinden sonra neler olabileceğini bilmek isteyen başkalarıyla paylaşmak isterseniz, devam edin.

Bugün ruhumu geri getirdim. Dört parça geri geldi ve o zamandan beri gülümsüyorum. Kendimi hiç bu kadar tamamlanmış ve bu kadar bütün hissetmemiştim. Hiç bu kadar sağlam bir kişisel süreklilik duygusu yaşamamıştım... boşluklar ve yarıklar dolduruldu, çatlaklar silindi. Üç yaşımdan yirmi bir yaşıma, çocukluktan kadınlığa kadar uzanan dönemi kucaklıyorum. Kim olduğuma ne kadar hayranım!

Bunu kendini önemsemeden söylüyorum. Bunu bugün geri dönen parçalarım için gerçek sevgi ve saygıyla söylüyorum... yaşadıkları her şey için, hayatta kalma güçleri için, neredeyse yok olmuş bir hayata geri dönme konusundaki inanılmaz cesaretleri için. Ve o kısımlar gerçekten benim. Yapbozun parçaları yerine oturdu ve zamanla çatlaklar ortadan kalkacak. Bütün bir resim olacağım.

Şimdi her biri hayati bir parça ve dolayısıyla acı dolu bir anı içeren parçalara bakıyorum ama yine de neşe duyuyorum. Hayatımı gözden geçiriyorum ve ne kadar acı ve sefalet görüyorum ama kendimi kutsanmış hissediyorum. Çok güzel bir hayat yaşadım. Ruhun varken hayat nasıl güzel olabilir ki? Ve artık ruhum var.

Ruhunu geri alamayanlar için yüreğim sızlıyor, çünkü ancak şimdi, tam bugün, çektiğim acının, hissettiğim ve geleceğim olduğuna inandığım umutsuzluğun farkına varıyorum. Ama artık yok. Bugün Sevincin yoluna dönüyorum. Sevgili Cennetteki Tanrım, hayatım için teşekkür ederim. Gerçekten ev gibisi yok.

Deborah ise tam tersine ailesiyle ilişkilerinde olumlu ve iyileştirici bir değişiklik yaşadı.

Yaptığım ruhu geri getirme çalışmasının en somut etkilerinden biri annemle olan ilişkimin iyileşmesidir. Atölyenizde dolaşırken kendimi annemin göğsünde bir bebek olarak deneyimledim. Ona olan muazzam sevgimi ve özlemimi yaşadım ve bebekken, sanki varlığımla, hatta doğmamla bile yanlış bir şey yapmışım gibi, onun beni reddetmesi olarak yorumladığım şeyi yaşadım. Bu sefer yolculukta yanıma başka bir farkındalık daha aldım ve onun beni reddetmesi olarak yorumladığım şeyin aslında onun kendi korkusu olduğunu bilebildim: yoksulluk korkusu (hamile olduğu için onu bırakmak zorunda kalmıştı) iş, çünkü 1948'deki yaygın uygulama buydu); bir bebeğin sorumluluğunu alma korkusu; benimle ilgilenemeyeceğinden korkuyorum. Bebekken onun öfkesini, doğarak yanlış bir şey yaptığım şeklinde yorumlamıştım. Bu sefer bana değil, çocukluğunda kendisine yapılan şeylere, adını asla koyamayacağı, bilinçli olarak asla hatırlamayabileceği ama onda iz bırakan şeylere kızdığını biliyordum.

Ruhun geri getirilmesinden yaklaşık iki ay sonra onu gördüğümde ona yolculuktaki deneyimimi anlattım ve onun ürperdiğini gördüm. Gerçeğin onun içinden geçtiğini gördüm; Yüzündeki korkuyu bir kez daha gördüm. Ve kırk yaşındaki kızı ben, yaşadığı deneyimi anlattığımda bir iyileşme gerçekleştiğini, yüzünün yumuşadığını gördüm.

O ve ben geçen yıl birbirimizi her gördüğümüzde birbirimizi tanımıştık. Mart ayında büyükannemin doğum günü kutlaması sırasında geniş aileyle yemek masasında oturduk. Anneme çocukluğumda yaşadığımız yerleri sordum. Bebekken yaşadığımız daireyi hatırladığımı ama küçükken yaşadığımız daireyi hatırlayamadığımı söyledim. Büyük teyzem "tısladı" ve bebekliğime dair hiçbir şeyi hatırlamadığımı söyledi. Annem "Ah, Deborah hatırlıyor" dedi. İçimden bir şifa geçti; içimdeki bebek onaylandığını hissetti.

Hatta bu son ziyaretimizde çocukluğumda bana nasıl davrandığını bile konuşmuştuk. Gözyaşları arasında bana, "Seni taciz ettiğimi düşündüğünü biliyorum," dedi. Gözlerimi düşürdüm ve bu sözler için kalbime uzandım

Bizi suçlamayan, yaralamayan, ayırmayan ama ikimizi de iyileştirecek sözler için bağışlayın. "Elinden gelenin en iyisini yaptığını biliyorum. Bize davranış şeklinizin, çocukken karşılaştığınız istismarın küçük bir kısmı olmadığını ve 1950'lerde bazı insanların, çocukları itaat etmeye zorlamak için kürek çekmeniz gerektiğine inandığını biliyorum. Ve o tedavinin yaralarını hayatım boyunca yanımda taşıdım. Doğru yaptığını düşündüğünü biliyorum ve içimdeki düğümleri çözmek için çok çalışmak zorunda kaldım. Seni suçlamıyorum. Bu suçlamayla ilgili değil. Yalnızca kendimizi ve birbirimizi affedip yolumuza devam edebiliriz."

Daha fazla şifa. Daha fazla parçam geri döndü. Daha fazla kısmım evde kalıyor. Annemi affetmek için kendimden vazgeçmeme gerek yok.

Ruhun geri alınmasından sonra evlilik ilişkisi sıklıkla iyileşir. Donna da diğer pek çok kişi gibi kocasına artık öfkelenmediğini ve kendi hayatındaki hayal kırıklıklarının kocasına aktarıldığını fark ettiğini bildirdi. Artık kendi mutluluğunu yaratmak için ihtiyaç duyduğu şeye sahipti. Kişinin ruhu geri kazanıldıktan sonra eşlerin birbirleriyle tartışmayı bıraktıklarına dair çok sayıda geri bildirim alıyorum çünkü o kişi daha bağımsız hale geliyor ve hayat veren seçimler yapma yeteneğine sahip oluyor. Bazen eşlerden biri, birlikte büyüme fırsatını arttırmak için diğerini ruhun geri alınmasına gelmeye teşvik eder.

Ruhu geri getirmenin hem olumlu hem de sorunlu etkiler yaratabileceğini görebilirsiniz. Bir ilişkideki insanlar arasındaki stresi hafifletmeye yardımcı olabilir; ya da davranış değişikliği, diğer üyelerin de değişmek istemediği bir ilişkinin ya da ailenin dinamiklerini değiştiriyorsa daha fazla strese neden olabilir.

ENSEST VE İSTİSMAR

Ruhlarını geri almak için bana gelen kadınların üçte birinin ve erkeklerin beşte birinin ensest ya da cinsel istismardan kurtulmuş olması muhtemeldir. Bu nüfusun önemli bir oranıdır.

Her türlü istismar (cinsel, fiziksel veya duygusal) ruh kaybına yol açacaktır. Çocuk kendini işgal edilmiş ve güçsüz hisseder. Masumiyet gitti ve hayat artık masumiyetten gelen zarafete sahip değil. Dünya birdenbire çok güvensiz bir yer haline gelir.

İstismarın karmaşık meselesi, insanların başa çıkması için oldukça sinir bozucu oldu

ile. Hayatta kalanların tümü için, diğerlerinin yanı sıra suçluluk, utanç, geçersizlik, aşk, nefret ve aşağılanma dahil olmak üzere geçmişleriyle ilgili bir dizi karmaşık duygu vardır. Yaşa ve travmanın boyutuna göre değişen etkiler, ayrışma veya parçalanma, depresyon, yeme bozuklukları, hastalık veya başkalarına karşı istismarı içerebilir. Parçalanma ve ayrışma, çoklu kişilik sendromuna yol açacak kadar şiddetli bile olabilir. Hayatta kalanların iyileşme yolculuğu uzun ve zorlu olabilir, karanlık alanlarla ve birçok tuzakla dolu olabilir.

Eğer eski kabile toplumları gibi daha güçlü bir topluluk anlayışımız olsaydı, çocukların cinsel ve/veya fiziksel istismarına hoşgörüyle yaklaşılır mıydı? Muhtemelen değil. Bu davranışlar tamamen akran baskısıyla kontrol ediliyordu. Ama durum böyle olmadığından nüfusumuzun büyük bir kısmı "yürüyen yaralılar" arasında yer alıyor.

Psikoterapistler için istismara maruz kalan kişilerin bu çetin sınavdan kurtulmak için bedenlerini "terk etmeleri" yeni bir kavram değildir. Geleneksel sistemler bu durumla iyi çalışabilir. Ancak cinsel istismar ve ruh kaybıyla çalışan bir şaman uygulayıcısı olarak, özün hayatta kalan kişiden nasıl ayrıldığını ve aslında bedeni terk ederek olağandışı gerçekliğe doğru gittiğini görüyorum. Bu ruhlar genellikle korkmuş, kafası karışmış, üzgün ve/veya kızgındır ve geri dönmeleri gerekir. Olağandışı gerçeklikte yüzdükleri sürece yetişkin ilerlemekte özgür değildir. Kendi kendini besleyen bir yaşam yaratmak için vizyon ve psişik enerji orada değildir. Eksik parça geri geldiğinde danışan nihayet terapide daha sağlıklı bir yaşam yaratma yolunda ilerleyebilir.

CİNSEL İSTİSMAR ÜZERİNE BİR ÖRNEK ÇALIŞMA

Karen, son beş yıldır çocukluğundaki cinsel istismar olaylarını hatırlamaya başlayan otuz sekiz yaşında bir kadındı. Psikoterapi görüyordu ve bunun yalnızca yüzeye çıkan anılarla baş etmede değil, aynı zamanda günlük yaşamla baş etmede de çok yardımcı olduğunu gördü. Ancak terapisi, "çocuğunu" geri almasına yardımcı olma konusunda yetersiz kalıyordu.

Karen hayatının onun etrafında paramparça olduğunu hissetti. Evliliği dağılmak üzereydi. Kocası alkolikti ve Karen'a hayatının bu noktasında ihtiyaç duyduğu duygusal desteği sağlayamıyordu. Kendisiyle diğer insanlar arasına nasıl sınırlar koyacağı ve başkalarının duyguları, ihtiyaçları ve arzularının neler olduğunu nasıl bileceği konusunda çok az bilgisi vardı.

kocası, arkadaşları ve ailesi. Karen aşırı kiloluydu. Yemek yediğinde tok hissetmenin nasıl bir şey olduğuna dair hiçbir fikri yoktu; içinde çok karanlık ve sonsuz hissettiren bir boşluktan yakınıyordu.

Karen terapide tüm bu konular üzerinde çalışıyordu. İşine başlamadan önce bana hikâyesini anlatmak istedi. Ruhun geri getirilmesi için bu bilgiye sahip olmam şart değildi ama Karen onun neyle uğraştığını bilmenin benim için önemli olduğunu düşünüyordu. Çalışmama başlamadan önce Karen'ın hikayesini duymak aramızda bir kalp bağı oluşturdu ve bu da niyetimin her zaman daha derin görünmesini sağlıyor.

Karen'la çalışırken en büyük endişem, ruhu geri getirmenin etkilerinin onun evindeki dinamikleri alt üst etme ihtimalinin yüksek olduğunu bilmekti. Çok kırılgan görünüyordu. Destek sistemi ve terapiye olan bağlılığı hakkında uzun süre konuştuk. Değişim konusunu ve değişimin bazen neden olabileceği geçici aksaklıkları gündeme getirdim. Karen'a hangi değişikliklerin beklenmesi gerektiği konusunda önceden programlama yapmadan, bunun yerine genel olarak değişim kavramından bahsetmek yerine, ona yaşam tarzında bir değişiklik olması için doğru zamanın gelip gelmediğini sorduk. Terapide bunun üzerinde çalıştığını ancak bu sorunun kendisine hiç bu kadar doğrudan sorulmadığını söyledi. Kendisini onurlandırması için onu cesaretlendirdim ve doğru zamanlama hakkında konuştum. Ben asla "nehri itmeye" çalışan biri değilim.

Karen'ın zihninin devreye girip onun kendi içinde daha derin bir yere gitmesine engel olmaya çalıştığını görebiliyordum. Gözlemimin doğru olduğunu söyledi. Annesinden, kocasından ve diğer otorite figürlerinden ona ne yapıp ne yapmaması gerektiğini söyleyen eski mesajların “kasetlerini” duyuyordu.

Onu rehberli bir meditasyona yönlendirdim (1. bölümün başındaki alıştırmaya bakın), ona daha derin bir yerden gelen sezgiyi "zihin gevezeliğinden" nasıl ayırt edeceğini öğrettim. Gerçeğe dair bedensel ipuçlarını bulması biraz zaman aldı ama onları yakaladı. Kendine yalan söylerken kalbinin sıkıştığını ve nefes alamadığını hissettiğinin aksine, derin bir gerçeği deneyimlerken vücudunda sıcak bir duygu hissetti.

Karen'ın ruhu geri getirmeye hazır olup olmadığına karar verirken vücut ipuçlarını kullanmasının en iyisi olacağına hep birlikte karar verdik. Şu anda bir güç hayvanının geri getirilmesini talep etti. Bu güvenli bir yol olurdu çünkü güç hayvanı, Karen'a seçimleriyle başa çıkması için ihtiyaç duyduğu gücü ve enerjiyi verebilecekti. Bu aynı zamanda ona benimle çalışma ve benim vücuduna üfleme gücümü hissetme deneyimi de yaşatacaktı.

Birinin ruhunuzu bedeninize üflemesi kendinizi çok savunmasız hissetmenize neden olabilir. Bir güç hayvanını vücuda üflemek o kadar samimi değildir ve kişinin yöntem konusunda rahat olmasına yardımcı olur. Karen'ın benimle ortak çalıştığından ve beni başka bir fail olarak görmediğinden emin olmak istedim.

Aşağı Dünya'ya vardığımda, güç hayvanımla tanışıyorum ve ona, bir zamanlar Karen'ın yanında olan ve hayatının bu önemli döneminde geri gelip ona yardım eden eski bir güç hayvanını aradığımı söylüyorum. Kayıp bir güç hayvanını ararken her zaman güç hayvanımla birlikte kullandığım bir kanoya giriyorum. Kalın Amazon ormanlarıyla çevrili uzun, dolambaçlı bir nehre iniyoruz. Güneş çok parlak parlıyor ve hava nemden yoğun. Kürek çekerken, nehir kıyısını hayvanların görünümüne dikkatle izlerken kıyafetlerim cildime yapışmaya başlıyor.

Ağaçlardaki kuşların cıvıltılarını duyuyorum ve hayvanların kıyıya yaklaşıp nehirdeki yolculuğumuzu merakla izlediklerini fark ediyorum. Su oldukça sakin olduğundan ve görünürde hiçbir akıntı olmadığından yolculuk sorunsuzdur. Bu beni çok mutlu ediyor çünkü çabuk deniz tutuyor.

Kıyıda kanonun peşinden koşan bir zürafa belirir. Zürafa belli ki meraktan orada değil; benimle çok net göz teması kuruyor. Ama onu Karen'a geri getirmeden önce zürafayı veya onun herhangi bir yönünü dört ayrı kez görmem gerekiyor. Zürafanın dört kez ortaya çıkması onun Karen'a dönmeyi kabul ettiği anlamına gelir. Daha sonra gökyüzünde bana çığlık atan bir kartal görüyorum. Bundan sonra bir grup fil ağaçların arasından yürümeye başlar. Sakince kürek çekiyorum ve izliyorum. Sol gözümün ucuyla sol yakada başka bir zürafa görüyorum. Daha sonra ikinci zürafaya bir zürafa daha katılıyor. Sonunda dördüncü bir zürafa sağ kıyıdan büyük bir sıçrayış yaparak kanoya iniyor ve onu birkaç dakika boyunca tehlikeli bir şekilde sallıyor. Bu zürafanın niyetinin ve bağlılığının açık bir göstergesidir. Hiç vakit kaybetmiyorum ve çok hızlı bir şekilde nehrin yukarısına doğru kürek çekiyoruz. Teknemiz iniyor ve zürafa ve ben birlikte tünelim aracılığıyla sıradan gerçekliğe dönüyoruz. Onu kalbime bastırarak zürafayı Karen'a üfledim.

Karen vücudundan büyük bir ısının geçtiğini hissetti. Ona sıcaklığın bir güç işareti olduğunu söyledim. Ona bir zürafanın kendisine güç sunmak için geri geldiğini söylediğimde, bir zürafanın güç hayvanı olması ihtimaline kıkırdadı ama bu fikri beğendi.

çok fikir. Zürafa, Karen'a yardım etmek için geri gelmeyi kabul ettiğinden, Karen'ın onu karşılamaktan ve zürafanın onu korumak ve ona güç vermek için orada olduğunu bilmekten başka yapması gereken hiçbir şey yoktu.

Bu noktada seansımızı sonlandırmaya karar verdik. Sıradan gerçeklikte iki saat geçmişti. Karen'a, birlikte yaptığımız çalışmalarda daha ileri gitmek isterse beni arayabileceğini söyledim.

İki hafta sonra Karen'dan ruhun geri getirilmesine hazır olduğunu söyleyen bir telefon aldım. Karen döndüğünde ona ruhunun geri gelmesine hazır olduğunu açıkça ve gerçeğin bir yerinden söyleyip söyleyemeyeceğini sordum. Bana dikkatle baktı ve evet diye cevap verdi. Ayrıca terapistine ne yapacağını anlattığını ve terapistinin birlikte çalışmamızdan doğabilecek her konuda yardıma hazır olduğunu söyledi.

Yardımcı ruhları çağırdım ve şarkımı söyleyerek gücümü kendime topladım. Artık odada olduğumu hissetmediğimde Karen'ın yanına uzandım.

Olağandışı gerçekliğe girişim hızlıdır. Çok hızlı bir şekilde Üst Dünyaya doğru ilerliyorum. Kör edici bir ışığa geliyorum ve Karen'ı ışıkta duran üç yaşında bir çocuk olarak görüyorum. Görünüşe göre aslında ışıkla el ele tutuşuyor. O güçlü. Oldukça güçlü bir duruşu var, duruşundan ve kahverengi gözlerindeki delici bakışlardan çok güçlü bir iradeye sahip olduğunu açıkça görüyorum. Ona kendimi tanıtıyorum. "Karen, benim adım Sandy ve seni eve getirmek isteyen bir arkadaşım."

"Kim olduğunu biliyorum" diyor. O sert bir küçük kız!

Onun zorba sesine gülüyorum. “Biliyorsun, Karen'ın orada gerçekten yardımına ihtiyacı var. Nasıl oynanacağını unuttu ve senin bıraktığın gücü, kuvveti ve iradeyi özlüyor. Sen olmayınca kendini çok boş hissediyor."

Karen şöyle diyor: “Tamam, geri döneceğim ama her şeyin farklı olması gerekecek, yoksa tekrar ayrılırım. Tekrar nasıl ayrılacağımı bildiğimi biliyorsun.

"Bunu biliyorum Karen," diye yanıtlıyorum, "ve denediğin için teşekkürler."

Sonra şöyle diyor: "Ama on üç yaşındaki çocuğu bulana kadar geri dönemeyiz." "Nerede olduğunu biliyor musun?" Soruyorum.

Karen elimi tutuyor ve beni ışıktan Orta'ya doğru çekiyor

Hiç tereddüt etmeden dünya. Bu çocuğu gerçekten seviyorum ve gücüne hayranım. On üç yaşındaki Karen'a benzeyen bir ruhla karşılaşıyoruz. Dünyayı dairesel bir yönde takip ederek yıldızların arasında amaçsızca süzülüyor. Yüzünde şaşkın bir ifade var. "Karen," diye seslendim ona. Sesime hiç tepki vermeden amaçsızca süzülmeye devam ediyor. Üç yaşındaki Karen onun elinden tutup onu aniden durduruyor. Bu çocuğu seviyorum. Bir süre onu takip etmek istiyorum; Bana öğreteceği çok şey olduğunu düşünüyorum.

Sonra küçük Karen bana on üç yaşındaki çocuğun hikayesini anlatıyor. "Karen regl olduğunda ve vücudu değiştiğinde kafası gerçekten karışmıştı. Şimdi başına geleceklerden korkuyordu." İkilemi anlıyorum. Bunu kadınlarda, özellikle de cinsel istismara uğrayanlarda çok sık görüyorum. Cinsel kadın olma korkusu oldukça bunaltıcıdır ve kişinin hayatının bu evresine sahip olmak istememesi çoğu zaman ruh kaybına neden olur. On üç yaşındaki kızla yüzleşiyorum ve ona, kadınlığa adım atması için pek çok harika yeteneğin hazır olduğunu ve evde ona bu konuda yardımcı olacak insanların bulunduğunu açıklıyorum. Üç yaşındaki çocuk ona gözlerinde bir parıltıyla bakıyor ve "Benimle eve gelir misin?" diyor. On üç yaşındaki Karen da aynı fikirde ve warp hızıyla gökyüzünde uçuyoruz. Her iki parçayı da kalbime bastırıp Karen'a geri üfledim.

Karen'ı evde karşıladıktan sonra ona üç ve on üç yaşındaki kızlardan bahsettim. Ondan deneyimlediğim gücü, gücü ve güçlü iradeyi anlattım ve aynı anda hem gülmeye hem de ağlamaya başladı. "O küçük kızı tanıyorum" dedi. Onu geri getirdiğim için bana teşekkür etti. Aynı zamanda büyük çocuğun hikayesiyle de iyi bir bağ kurabildi ve benim adil tanığım olmak üzere, tam bir kadın olma meselesi üzerinde çalışacağına dair kendine güçlü bir taahhütte bulundu.

Üç yaşındaki çocuğun güçlü iradesinin onu sıkı çalışmaya teşvik etmesiyle Karen büyük ilerleme kaydetti. Küçük çocuk kısmı ona hayatındaki başkalarına nasıl ve ne zaman evet ve hayır deyeceğini öğretti. Zamanla dünyanın geri kalanından ayrı olarak kim olduğunu daha iyi anlamaya başladı. Karen'daki bu farklılık ilk başta ilişkinin dinamikleri değiştikçe evliliğinde bozulmalara neden oldu. Ama sonra Karen'ın kocası kendi güç sorunları üzerinde çalışmak için terapiye gitti. Sonunda çift danışmanlığına gittiler. Karen bir gün ruhu geri getirme arayışına açık olacağını umuyor ancak bu konuda kendi zamanlamasına saygı duyuyor.

Karen, içindeki üç yaşındaki ve on üç yaşındaki çocuğu kucaklarken hayatı farklı bir anlam kazandı. Kaybettiği çocukları için besleyici bir hayat yaratma konusunda güçlü bir istek duydu. Yemeğin karşıladığı bir ihtiyacı karşıladılar ve doğal olarak kilo verdiğini gördü.

Karen kilo verdikçe çekici bir kadın olması meselesi terapisinin odak noktası haline geldi. Ayrıca bedenindeki eski anıları serbest bırakmaya ve kendi bedeninin "içinde" olduğuna dair farkındalığını uyandırmaya yardımcı olmak için vücut çalışması almaya karar verdi. Başlangıçta bu değişim onun için oldukça korkutucuydu. Kendini bedensel duyumlardan o kadar uzun süre uzak tutmuştu ki, yeni enerji biraz fazla ham ve bunaltıcı geliyordu. Ama zürafasının, üç yaşındaki çocuğunun, on üç yaşındaki çocuğunun, terapistinin, kocasının ve benim ona tezahürat yapmasının desteğini aldı. Karen, önündeki olasılıklar konusunda heyecanlıydı ve sıkı çalışmasıyla kazandığı yeni anlayışla hayatı dolu dolu deneyimleme konusunda çok güçlü bir iradeye sahipti.

Fibromiyalji hastası olan Patrice hikâyesini şöyle anlatıyor:

Net anılarım olmaya başladı... anılardan da öte, o kadar netler ki sanki gerçekten oradaymışım gibi. Ama bunlar güzel anılardır. Allah'a şükür önce iyiler geliyor. Dün yaşadıklarım beni çok etkiledi. Yaklaşık bir saat sürdü... Yirmi bir yaşımdayken bir müzik kampında kamp danışmanı olduğum dönemdi. O sıralarda hastalığım henüz yeni başlıyordu, çok erken safhalardaydı; Kendimi pek iyi hissetmediğimi yeni fark ediyordum. Yürürken fark ettim (bunu sabah yürüyüşümde yeniden yaşadım), ruhumun çok fazla parçasının kaldığını, özümün büyük bir kısmının gittiğini ve hayata, düzgün bir yaşam umuduna tutunan şeyin bedenim olduğunu fark ettim. .

*Fibromiyalji, altta yatan bir uyku bozukluğunun neden olduğu kötü bir kas hastalığıdır ve kasların kronik gerginliği ve ağrıları ile karakterize edilir; tıpkı kişinin bir şeye çok sıkı ve çok uzun süre tutunması durumunda olacağı gibi. Yürüyüşüm sırasında bunu fark ettim ve fiziksel olarak o yaşta hissettiğim gibi hissettim ki bu şu an hissettiğimden yüzde 150 daha iyiydi. Göreceli sağlığın bu görüntüsünü görmek güzeldi. Ve artık hastalığı ruh kaybı açısından gerçekten anlıyorum. Fiziksel durumum sahip olduklarımdan çok sahip olmadıklarımdan kaynaklanıyordu... özüm. Bu konuyla ilgili hala yapacak çok işim var ama çok çalışıyorum. Bu konuyla ilgili, özellikle fibromiyalji ve cinsel saldırı perspektifinden bazı yazılar yazmaya karar verdim. okudum*ton*bu bozuklukla ilgili, ancak kimse herhangi bir şey yapmadı*

İkisi arasındaki bağlantı beni şaşırtıyor. Bu bozukluğa sahip kişilerin yüzde doksanı kadındır; Her üç kadından biri tacize uğradı. Ayrıca Pazartesi gecesi yatağa gittiğimde dokunaklı bir farkındalık yaşadım. Parçalarımla konuştum ve onları yatağa yatırdım (oğlum, son zamanlarda meşgul bir anne oldum). Beş yaşındaki çocuğumla konuşurken kendiliğinden şu cümleyi fısıldadım: "Artık uyumak güvenli." İşte o zaman belki de bu yüzden yıllardır derin uykuya dalamadığımı fark ettim; bu güvenli değildi. Sonra çocukken odama kimin girebileceğini bilmediğim için uyumaktan korktuğumu hatırladım. Her neyse, son birkaç günde pek çok anı ve farkındalık yaşandı.

Suzanne ruhunu geri getirdikten sonra bana şunları yazdı:

Ruhumun geri alınmasından bu yana, bu dünyasal düzlemde kalma konusunda bilinçli bir karar verdim. Bizim ruh olmamızın benim için anlamı var. O ruhu yavaş yavaş maddeye dönüştürüyorum. Hayatta kalma konusunda bilinçli bir karar verebildiğim için, çok az insanın sahip olduğu ikinci bir şansa sahip olduğumu hissediyorum. Ben ve Tanrı'nın ebeveynleri olarak yeniden doğdum. Şu anda kendimi yeni doğmuş bir bebek kadar savunmasız, heyecanlı ve korkmuş hissediyorum ama bu sefer arkamda bana güç ve bilgi verecek kırk küsur yılım var.

Birkaç ay önce öğrencilerimden biriyle ruhun geri getirilmesine katılan bir kadından telefon aldım. O, ensest mağduru ve yıllarını terapide geçirmiş, deneyiminin anılarını hatırlamaya çalışan bir kadın. Hatırlayamadığını, eylemin kendisi de dahil olmak üzere deneyimin ayrıntılarını hatırlayamadığını söyledi. Ruhun geri getirilmesinden sonra anıların nihayet çok nazik bir şekilde geri geldiğini ve böylece onlarla başa çıkabilecek güce sahip olduğunu bana bildirmek istedi. Durumun sıklıkla böyle olduğunu görüyorum, çünkü gerçekte evren bizi "yakalamak"tan çok, bize yardım edip iyileştirmeye çalışıyor.

Küçük kız, küçük çocuk neredesin Kahverengi

bacaklar, sert ayaklar, eller asla yeterince büyük değil

Kendi iradesiyle sarı saçlar

Göremeyen kahverengi gözler Ve

seni alıp götürebilecek bir akıl

Nereye gittin?

Şimdi ihtiyacım olan bazı şeyleri aldın Kendini iyi sakladın Uzun zamandır geri dönmen için bir yol açmaya çalışıyorum Artık güvenli olduğunu düşünüyorum Ve seni tanımak istiyorum.

— Anonim

BÖLÜM 10

RUHUN GERİ KAZANILMASINDAN SONRAKİ YAŞAM

Eğer bu dünyaya gerçekten yardım etmek istiyorsanız, gerçekten öğretmeniz gereken şey şudur:

içinde nasıl yaşanır.

- Joseph Campbell, Bill Moyers'la röportajında

Kendi haline bırakılan insan bedeni sürekli bir ölüm ve yeniden doğuş, dökülme ve yeniden büyüme halindedir. Eski cildimiz sürekli olarak dökülür ve yeni deri büyür. Kemiklerimiz sürekli olarak eski kırıkları döker ve kemik yenilenir. Kanımız toksinleri uzaklaştırır, böylece organlar onları vücuttan atabilir ve yeni kan dolaşarak organlarımızı besler. Bu süreçte bir aksaklık olduğu zaman hastalık ortaya çıkar. İçsel varlığımızın bir parçası olan bir egomuz ve ruhumuz var. Rüya halimiz aracılığıyla ruhumuz sürekli çalışır ve değişir. Bizim için asıl işlevi zamanı ve mekanı algılamak olan ego, çok karmaşık hale gelmiş ve her zaman hayatın akışını takip edememektedir. Hayat değişimdir, ancak çoğumuz egonun acıya, korkuya, öfkeye ve acıya tutunduğunu ve diğer sistemlerimizin yaptığı gibi onları bırakıp akmaya, büyümeye ve gelişmeye devam ettiğini görüyoruz.

Enerji ne zaman "sıkışırsa" hastalık yaratır. Eğer ruh kaçmışsa ve ego travmatik zamanda sıkışıp kalmışsa, varlık artık uyum içinde değildir ve hastalık vardır. İster fiziksel, ister duygusal, ister ruhsal bir hastalık olsun, varlık sıkışıp kalma konusunda bazı problemler gösterecektir. Depresyon, enerjinin hareketi durduğunda ortaya çıkar. Enerjinizin yeniden akmaya başlaması için vücudunuzu fiziksel olarak hareket ettirerek (egzersiz, yürüyüş veya koşu yaparak) sorunlu bir bilinç durumunu kaç kez değiştirebildiniz?

Ruhu geri getirdiğinizde, egonun ve bedenin sıkışıp kaldığı yeri bırakmasının ve tüm yaşamla bir kez daha uyum içinde olmamız için hareket etmemize ve gelişmemize yardım etmesinin zamanı gelmiştir. Bu bölümde ruhun geri getirilmesinden sonraki yaşamı tartışacağım. Bir kişinin doğanın bir parçası olan acıdan kurtulmasına, dökülmesine, büyümesine ve dünyadaki hak ettiği yerini almasına yardımcı olmak için şamanizmi, ritüeli, psikoterapiyi ve beden çalışmasını nasıl kullanabiliriz? Yeni kazanılan ruh parçalarımız nasıl aynı şekilde hareket edebilir?

bütün bir hayatı yaratmada bizim için müttefikler mi? Eğer çocukluğa takılıp kalırsak yetişkin bir varoluş biçimine geçemeyiz. Şimdiyi tam anlamıyla yaşamalıyız.

Ruhun geri getirilmesi, bizi geçmişimizde sıkışıp bırakan bir terapi biçimi değildir; hayatta kendi büyümemizi ve evrimimizi engelleyen yerlere kapıları kapatmak için bir adımdır. Üstelik yetişkinlerin dünyada çocuk gibi davranmasını sağlayacak bir yöntem öğretmeye de niyetim yok. Burada önemli olan ortaklıktır. Bedenimizin, zihnimizin, ruhumuzun ve tüm ruh parçalarımızın ortak bir amaç için, yani en yüksek potansiyelimize ulaşmak için birlikte çalışmasını nasıl sağlayabiliriz? Geri dönen parçalarla çalışmaya devam etmenin önemini yeterince vurgulayamam. Bu parçalar yıllardır yoktu ve geri döndüklerinde mutlaka dinlenmeleri gerekiyor. Müttefik olarak geri dönerler ve bol miktarda bilgi getirirler.

HAYAL VE VİZYON

Birkaç yıl önce sadece güç hayvanımı kontrol etmek ve onunla "takılmak" için seyahat ediyordum. Onu yalnızca bilgi istediğimde görerek onunla olan ilişkimi kötüye kullanmak istemiyorum.

Aşağı Dünya'daki güç yerimde birlikte oturup piknik yapıyorduk. Aniden benimle Walt Disney hakkında konuşmaya başladı. Bana Walt Disney'in yeryüzündeki çalışmalarının insanların zihinlerini ve hayal güçlerini genişletmek olduğunu söyledi. Örneğin yürüyen, şarkı söyleyen bir gitar imajını benimsemek için hayal gücünüzü zorlamanız gerekir. Mantıklı bir zihin için bu görüntünün hiçbir anlamı yoktur. Walt Disney insanlara hayal etmeyi öğretmeye çalışıyordu.

Eğer hayal edemiyorsak sağlıklı bir bedeni, zihni veya gezegeni nasıl hayal edebiliriz? Günümüz teknolojisi, yani hayal gücüne fazla yer bırakmayan televizyon programları ve filmler yüzünden, hayal etme yeteneğimizi hareketsiz hale getirdik. Hayal etme ve tasavvur etme yeteneğimizi kaybettiğimizde neler olabileceğini bize en iyi şekilde gösteren popülasyonun günümüzün gençleri olduğunu düşünüyorum. Aslında ruhlarını kaybetmiş bir grup görüyoruz ve bunun en önemli sebeplerinden biri onların ne kişisel geleceklerini ne de gezegen için parlak bir geleceği hayal edememeleridir.

Çocuğu ruhu geri getirme işlemine geri getirmek, hayal etme yeteneğimizi geri kazandırır. Daha sonra sağlığımızın yanı sıra hayallerimizi de ortaya koymak için yaratıcı görselleştirmeyi kullanmaya başlayabiliriz. Ama çizgileri korumanın bir yolunu bulmalıyız.

Alınan bu parçalarla iletişim açık.

RUH HEDİYELER VE BİLGİYLE GERİ DÖNÜR

Geri dönen ruh parçası, kişinin ihtiyaç duyduğu bilgiye sahip olabilir; örneğin nasıl güvenileceği, sevileceği, yazılacağı, yaratılacağı, oynanacağı veya kendine güvenileceği gibi. Müşteri parçayla bağlantılı olarak çalışmak için parçayla nasıl temas kurabilir? Terk edildiği için geriye kalan bir parça geri gelirse, yeniden bütün kalabilmek için ona kalacak kadar sevgiyi nasıl verebiliriz?

Kendi yaşamımda ve pratiğimde bununla çalışma şeklim bu kısımlara yolculuk yapmaktır. Aslında bir danışanımın güç hayvanı ya da öğretmeninin geri dönen ruh parçalarıyla olağandışı gerçeklikte bir toplantı ayarlamasını sağlıyorum. Burada entegrasyon için hangi değişikliklerin gerekli olduğunu keşfederek birbirleriyle diyalog kurabilirler.

Birçoğumuz, belki kişisel deneyim yoluyla ya da bir arkadaşımızın ya da aile üyemizin bu süreçten geçmesini izleyerek, bir tür danışmanlığın hayatımızda değişim yaratmada nasıl etkili olabileceğini zaten gördük. Deneyimlerim, ruhun geri getirilmesinin ruhsal bileşeninin eklenmesiyle çalışmanın çok daha hızlı ve derine gittiğini gösteriyor. İnsanların bazı derin sorunları nasıl çözebildiklerini ve onları takip eden davranış kalıplarını nasıl serbest bırakabildiklerini bir dizi örnek olay incelemesinde ve mektupta zaten gördük. Ruhun geri getirilmesinden sonra danışanlarının çoğunun "kurban" rolünü oynamayı bıraktığını bildiren Danimarkalı terapisti hatırlayın.

BÜYÜMEK

Yetişkin varoluş durumu ile çocuk varoluş durumu arasındaki farklardan biri, çocuğun güvenlik ve fiziksel hayatta kalma açısından yetişkinlere bağımlı olmasıdır. Yetişkin olduğumuzda kendi gerçekliğimizi yaratma yeteneğini kazanırız. Bir dereceye kadar çocuklar da bunu yapabilir, ancak sonuçta büyüyorlar, bireysel bir kimlik oluşturuyorlar ve gerçekliğin doğasını yetişkinlerden farklı bir şekilde öğreniyorlar. Yetişkinler, yaşamları boyunca hayal gücü ve inançla topladıkları bilgilerden, kendilerini hayallerini gerçekleştirmeye yaklaştıracak seçimler yapma fırsatına sahip olurlar. Ancak bu aynı zamanda sorumlu ve güçlü olma isteğini de gerektirir. İnsanlara öğretirken ve onlarla çalışırken, gücün harika bir "sıcak patates" haline geldiğini görüyorum. Tutmak zorunda kalmamak için onu kime atabilirim? Gücümü kime verebilirim? Hayatımın, davranışlarımın sorumluluğunu kime verebilirim?

Benim problemlerim? Gücümüzden her vazgeçtiğimizde enerjimizi serbest bırakırız; Ruhumuzun bir parçasını veriyoruz.

HAYATI SEÇMEK

Bu kitabın başında karanlıktan kendi yolculuğumu yazdım. Dünya benim evim değildi ve yıllarca buradaki yaşamı bırakmanın özlemini çektim. Benim ruhumu geri getirmem tam bir mucizeydi! Ne olacağına dair hiçbir beklentim yoktu. Ben sadece Christina'ya bu yöntemi öğretmeye çalışıyordum ve üzerinde pratik yapabileceğim bir kişi olarak kendimi kullandım. Ruhumu geri kazanmak, beni yirmi yıldan fazla süren bir depresyondan anında kurtardı. Ruhumun neden gittiğini bilmiyorum; Küçük kızımın geri döndüğünü biliyorum. Kendi içime girdiğimde onun sürekli kıkırdadığını görüyorum. Hatta bu kitabın bir bölümünü yazmaya bile geldi (muhtemelen hangi bölümleri yazdığını görebilirsiniz).

Ama bütünlükten, “inandığımız şeyi yaşarız” öğretisinin gerçekten doğru olduğunu öğrendim. Bir zamanlar dinlediğim bir derste maneviyat öğretmeni şöyle demişti: "Çoğu insan deneyimlerimize inandığımızı düşünüyor. Bu doğru değil; neye inanırsak onu yaşarız.” Bir an şunu düşünün; bu biraz kafa karıştıran bir durum.

Hayatın çok zor olduğuna ve her şey yolunda gittiğinde evrenin halıyı altımdan çekip çıkarmanın bir yolunu bulacağına inanıyordum. Ancak ruhumu geri aldıktan sonra hayat çok daha kolay hale geldi. Etrafımdaki güzellikleri görebiliyordum ve ruhlardan aldığım derslerle dünyadaki yaşamın gerçekten bir hediye olduğunu fark ettim. Pek çok ruhun insan biçimine bürünmesinin nedeni budur. Ruhlar dokunamaz, koklayamaz veya canlı olma hissini gerçekten deneyimleyemezler. Ruhsal yardımcılarımın sabırla dürtmeleri sayesinde, burada tamamen bulunmaya ve hayatımın tüm sorumluluğunu üstlenmeye söz verdim. Şaşırtıcı bir şekilde her şeyin daha basit hale geldiğini buldum. Evrenin "beni ele geçirmek için" olmadığını, bana istediğim şeyi vermek için orada olduğunu keşfettim. Parçalanmam sadece depresyonuma neden olmadı, aynı zamanda burada olma kararlılığımı da sulandırdı. Bağlılığım güçlü olmadığı için evren bana her zaman hayat veren durumlar sunmayarak bunu geri yansıttı. Parçalanmış olduğum için bu gerçekliği iyi duyamıyor ve göremiyordum. Çevremin nadiren farkındaydım çünkü zamanın yarısında bedenimin dışındaydım. Tam olarak dinlemiyordum ve bazı feci kararlar vermekten kaçınmama yardımcı olabilecek birçok sinyali kaçırdım.

Ruhsal yardımcılarımın yardımıyla her şey değişti. Kötü günlerim olmadığını söylemiyorum; yaşıyorum. Ama aynı zamanda o kötü günleri değiştirecek araçlara da sahibim

Eğer tekrar güç tavrını alırsam, güç her türlü enerjiyi dönüştürme yeteneğidir. Hayat çok daha anlamlı ve eğlenceli hale geldi. Ayrıca bir yetişkin olarak, ruhların bir çocuk gibi benim için yaşamımı yaratmasını beklemek yerine, vizyonlarımı yaratmak için ruhlarla işbirliği içinde nasıl çalışabileceğimi de öğrendim.

BÜTÜNLEŞME VE ŞİFA İÇİN RİTÜELİN KULLANILMASI

Ritüel, insanların artık onlara hizmet etmeyen sorunları veya kalıpları serbest bırakmalarına yardımcı olmanın çok güçlü bir yoludur. Ritüelin doğası değişim yaratmasıdır. Örneğin Ruthie'ye, şaman uygulayıcısının ruhu geri getirdiği aynı yolculukta elde ettiği bir ritüel verildi. Bu ritüel sayesinde Ruthie hem babasının sahip olduğu kendinden bir parçayı geri alabildi hem de onu kalbinden çıkarabildi. Ritüeli nefes çalışmasını içeriyordu. On günlük bir süre boyunca sabah ve akşam bir dakika boyunca, nefes alırken kalbini "içeriye" getirmesi ve nefes verirken kendi parçasını ona geri göndermesi gerekiyordu. Bunu hayal etmesi ve nefesiyle çalışması gerekiyordu. On gün sonra ona içinde kalp olan bir şey gönderecek ve kendine de içinde kalp olan bir şey verecekti. Ruthie babasına en sevdiği kurabiyeleri pişirip kalp şeklinde bir kutu içinde ona gönderdi. Kendine üzerinde iki güvercin bulunan kilden bir Noel süsü aldı. Halen bu süsü her yıl Noel ağacında kullanıyor. Ruthie'nin terapisti ona ruhunu geri getirmede kullanılan kristal ruh yakalayıcıyı verdi. Ruthie bu kristali görselleştirme çalışması sırasında kullanıyor ve kristalin kendisi için hâlâ özel bir anlam taşıdığını belirtiyor.

Terapisti, Ruthie'nin yavaş yavaş daha fazla kendisi olmaya başladığını söylüyor. Paranoyak bir niteliği vardı ve terapisti bunun ruhunun çalınmasıyla bağlantılı olduğunu düşündüğü "ortadan kaybolacağı" hissine sahipti. Ritüelini tamamladıktan sonra Ruthie artık "yerleşmiş" ve kendisiyle barışık.

Bonnie'ye ayrıca ruhunu geri getirdikten sonra yapması gereken bazı ödevler verildi. Ritüeli çok ayrıntılıydı. İşte ondan aldığım mektup:

Ruhun geri getirilmesi sırasında, kendime sürekli olarak "odadan ayrılmamam" gerektiğini hatırlatmak zorunda kaldığımı hatırlıyorum. İçinde bulunduğumuz odanın bir tavan penceresi var ve o daha aydınlık yere bakıp sonra oraya girerek dağılmak benim için kolay. Ayrıca ruhun geri getirilmesi sırasında, belki de içsel bir "çarpma" ya da sarsıntıyı hissetmek gibi üç duyumu da hatırlıyorum.

Hemen ardından birkaç gün süren bir melankoli duygusu yaşadım. "İtişmeyi" istememe duygusu belki bir ay veya daha uzun sürdü. Kendimi kırılgan hissettim ve yeni entegre edilen parçaların bir kez daha kırılmasını istemedim. Böyle bir şey olursa bir daha geri dönmek istemeyeceklerinden korkuyordum.

Bana sekiz gün boyunca her gün öfke ve nefret üzerine meditasyon yapmam, bunları yakacak sembolik bir şeyin içine koymam ve yakmam söylendi. Meditasyondan hemen sonra limon kokulu yağla yüzüme masaj yapacaktım. Öfkemi kağıt ve adaçayı dolu bir kaseye koymayı seçtim.

Ruhun geri alınacağı ilk gece, beyaz ışığın kalbimden ve omuzlarımdan bedenime akmasına izin vererek meditasyon yaptım. Işık vücudumda dolaşırken elimden kağıdın ve adaçayının üzerine siyah, kalın bir madde akmaya başladı. Yavaş yavaş içerideki karanlık dumanlı bir hal aldı ve içim bembeyaz olana kadar dışarı akmaya devam etti. Ruhumun geri alınan üç parçası ve ben birlikte oturduk ve her biriyle konuştum, onları incitmemeye olan bağlılığımı dile getirdim. Onlara evimi gösterdim ve çok beğendiler.

Daha sonra kalktım, ön verandaya çıktım ve dumanı solumaktan kaçınarak kâsedeki kağıdı ve adaçayı yaktım. Yangın tamamen söndükten sonra külleri bahçeye serptim. Sonunda içeri girdim ve masaj yağı ve limonla kendimi ovuşturdum ve sanki bir sınır oluşturacakmış gibi tüm vücudumu kapladım.

Sekiz gecenin her birinde aynı ritüeli uyguladım ve her gecede giderek artan bir değişim fark ettim.

Bonnie her gece kağıt ve adaçayı yakarak ve ateşle çalışarak öfkesinin dağılmasını izledi. Ateşi besler gibi öfkesini besleyerek nasıl canlı tuttuğunu anlamaya başladı. Her akşam közlerin sönmesini beklerken öfkesinde ani bir değişiklik beklememesi gerektiğini, sabretmesi gerektiğini de fark etti. Bonnie şöyle devam ediyor:

Sekizinci gece, küllerin arasından çıkan yeşil sürgünleri bir kez daha gördüm; büyümüş ve yayılmış gibi görünüyorlardı. Kağıdı ve adaçayı yakmak için dışarı çıktığımda yanma her zamanki gibi devam etti. Sonra, közler sönmeye başlayınca, bir rüzgar çıktı ve sönmekte olan külleri kasenin dışına saçtı.

verandada ve ön bahçenin karşısında. Rüzgârın birkaç farklı yönden geldiği görüldü. Değişimin de her yönden geldiğini ve insanı öngörülemeyen yönlere taşıdığını fark ettim. Sadece hazır olmak ve istekli olmak gerekiyor. Bu, bırakmaktır.

Her meditasyon yaptığımda, geri getirilen üç parça veya benlikle bağlantı kurduğumu ve onlarla konuştuğumu veya onları tuttuğumu belirtmeliyim. Kendimi biraz tuhaf hissettim ama bu onların bilmesini çok istediğim bir ilgiyi yansıtıyordu. Onları ihmal ettiğimden, onlara kızdığımdan ve yaşadıklarından dolayı kendilerinden özür diledim. Üç aylık bebek dönüp bana bakıyor ve göz temasını sürdürüyordu. Yaşlı ikisi giderek daha az öfkelendiler. On beş yaşındaki çocuk bile bazen rahatlıyordu.

Yaklaşık sekiz ay sonra bir beslenme uzmanı-şifacıyla tanıştım ve bana, eğer ruhu geri getirme işlemini yapmamış olsaydım, daha da hasta olacağımı söyledi. Ayrıca bana, Kızılderili geleneğinde, bir tören tamamlandığında, sonu simgeleyen bir rüzgârın çıktığını söyledi.

BİRÇOK ŞİFA BİÇİMİ

İlerleyebilmemiz için geçmişten kurtulması gereken tek parçamız ego değildir. Birçoğumuz geçmiş travmaları bedenlerimizde tutuyoruz. Hatta kişi aynada kendine baktığında enerjinin nerede bloke olduğunu ve hareket etmediğini görebilir. Ruhu bütünleştirmenin başka bir yönteminin de vücut çalışması yaptırmak olduğunu buldum. O kadar çok üstyapı sistemi var ki hepsini burada isimlendirmeye çalışmayacağım. Bir kişi örneğin hafif bir masajı veya daha fazla kas manipülasyonu gerektiren bir vücut çalışması terapisini veya akupunkturu seçebilir. *ki*akan*(ki*"yaşam gücü" anlamına gelir).

Eğer bedeni, zihni ve ruhu gerçekten bütünleştirmeye doğru ilerliyorsak, tüm bu alanlara dikkat etmeliyiz. Ağır hastalıklarda da Batı tıbbına yönelebilir, gücümüzü doktorlara kaptırmamayı, onlarla işbirliği içinde çalışmayı unutmamalıyız. Vücudumuzun hastalıkların vücuttan atılmasına yardımcı olmak için tıbbi tedaviye ihtiyaç duyabileceğinin farkında olmalıyız.

Geleneksel kültürlerde şamanlar ve diğer şifacılar birlikte çalışırlardı; rekabet halinde değillerdi. Bir kişiyi iyileştirebilen, bir başkasını iyileştirmeyebilir. İnsanlara dair bilgimiz çok karmaşık hale geldiğinden, yeni zorluk hangi sistemin veya sistemlerin birlikte çalıştığını görmek haline geldi.

her kişi için başarılı olur. Sadece birini seçemeyiz veya sadece hareketlerin üzerinden geçerek bir tür şifaya giremeyiz. İyileşmemiz için sorumluluk alma kararlılığı ve isteği güçlüyse, iyileşmenin geleceğine gerçekten inanıyorum.

DAHA FAZLA RUH KAYBINI ÖNLEMEK

Ruhun geri getirilmesinden sonraki yaşamla ilgili hâlâ yanıtlanması gereken iki soru var. Birincisi daha fazla ruh kaybının nasıl önleneceğiyle ilgilidir. Bazen ruh kaybı gereklidir. Örneğin kişi bir araba kazası geçirirse veya başka bir fiziksel travmaya maruz kalırsa, ruhunun kaybı kişinin bu deneyimden kurtulmasına yardımcı olur. Eğer insanlar bu tür travmalar sırasında tamamen orada kalsaydı, acıya dayanıp hayatta kalabilirler mi bilmiyorum.

Ancak diğer durumlarda bir miktar kontrole sahibiz. Eğer başka bir kişinin varlığı, sanki enerjiniz "sizden emiliyormuş" gibi kendinizi tükenmiş hissetmenize neden oluyorsa, o zaman kendinizi koruyun. Gücü size çağırın. Kendinizi ışıkla çevreleyin veya diğer kişiyle aranızda bir sınır oluşturmak için kendinizi mavi bir yumurtanın içinde hayal edin. İlişkilerinizde ve hayatınızda yetişkin olmaya çalışın. Mümkün olduğunca gücünüzü veya enerjinizi başkalarına vermekten kaçının. Olumlu bir şekilde yaşamaya derinden bağlı olan arkadaşlar bularak etrafınızda bir topluluk oluşturun. Ve şunu hatırlamaya çalışın: kendinizden bir parçayı başka birine vermenin size, karşınızdaki kişiye veya duruma hizmet etmediğini.

KAÇ RUH ALIMINA İHTİYACIMIZ VAR?

Ortaya çıkan ikinci soru, ihtiyaç duyulan ruhun geri getirilmesinin sayısıyla ilgilidir. İnsanların ruhun geri alınmasına çok fazla ihtiyacı olduğunu düşünmüyorum. Klasik geleneklerde ruhun geri getirilmesi, yalnızca bir travma meydana geldikten sonra, ciddi bir hastalığın ortaya çıkması veya kişinin komada olması durumunda yapılırdı. Bazen birden fazla çalışmam gerekiyor. Bu, şamanın bazen hasta adına üç gün üst üste çalışmak zorunda kaldığı kabile toplumlarında bile geçerlidir.

Ofiste geçirdiğiniz zorlu bir günün ardından, yakınınızdaki biriyle kavga ettiğinizde ya da genel olarak kötü bir günün ardından, ülke çapında ruh geri getirme kliniklerinin kurulduğuna dair oldukça tuhaf bir vizyonum var. hattını açın ve ruhunuzu geri alın. Ancak ciddiyetle, kendinize ait yeterince önemli parçaya sahip olduğunuzda, belki geri kalanının da geleceğine inanıyorum. bunu buldum

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

çoğu insan çok fazla ruh geri kazanımına ihtiyaç duymaz. Bir veya iki sonra çoğu insan, yaşamlarında bütünlüğü deneyimlemek için ihtiyaç duydukları şeyi geri alır. Kişinin durumuna bağlı olarak (ciddi bir fiziksel hastalık, psikotik bir durum veya aşırı bir travmanın etkileri) tedavi sürecinin daha fazla çalışmayı gerektirmesi gerekebilir.

HERKESİN RUHUN GETİRİLMESİNE İHTİYACI VAR MI?

Hepimizin hayatımız boyunca bir miktar ruh kaybı yaşadığına inanıyorum. Ancak bu mutlaka hepimizin ruhun geri kazanılmasına ihtiyacımız olduğu anlamına gelmez. Ele alınması gereken sorular şunlardır: Yaşamınızın işleyişinde önemli bir sorun olduğunu düşünüyor musunuz? 1. bölümde özetlenen semptomlarla mücadele ediyor musunuz? İnsanları bir sorun varsa şifa aramaya teşvik ediyorum. Hepimiz kendimiz için daha iyi bir yaşam yaratmaya çalışabiliriz, ancak değişimin gerçekleşmesi için ruhun geri getirilmesi gibi özel bir şifa tekniği her zaman gerekli değildir.

Ruhun geri getirilmesinden sonraki yaşam, bu dünyada nasıl yaşanacağını öğrenmekle ilgilidir. Artık burada olduğumuza, artık evde olduğumuza göre, evimizde nasıl dolaşabiliriz, onu yeniden dekore edebilir, onu güzel ve rahat bir yer haline getirecek şekilde yeniden inşa edebiliriz? Ve tüm varlığımızı (bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu) tam olarak şu anda yaşamak için nasıl güncelleriz?

İşte kendi başınıza denemek isteyebileceğiniz bir ritüel. Bunun için ihtiyacınız olan şey ruhlara küçük bir adak. Ben adağı gönülden gelen bir hediye olarak görüyorum, o yüzden eğer elinizde araziye bırakmak istediğiniz küçük bir eşyanız varsa sorun olmaz. Bu ülkenin yerli halkı genellikle hediye olarak mısır unu veya içinde kimyasal madde bulunmayan tütün bırakır. Hediyenin dışsal değeri hiçbir fark yaratmaz.

Teklifinizi aldıktan sonra doğada bir yere gidin. Kendi arka bahçeniz veya parkınız olabilir. Birkaç derin nefes alın ve kendinizi merkezleyin. Şimdi ellerinizi havaya kaldırın ve güneşi kollarınızla tamamen kucakladığınızı hayal edin. Gözlerinizi kapatın, derin nefes alın ve şu anda kendinizi olabildiğince tam olarak deneyimleyin. Bunu yaptığınızda eğilin ve avuçlarınızı yere değdirin, altınızdaki toprağı deneyimleyin. Dünyanın büyük gücünün avuçlarınıza bağlandığını hissedin. Tekrar gözlerinizi kapatın ve nefes alın ve deneyimi tam olarak hissedin. Tamamlandığınızı hissettiğinizde adaklarınızı karada bırakın ve hayatınız için ruhlara teşekkür edin.

Şimdi yeryüzüne oturun, gözlerinizi kapatın, nefes alın ve sadece kendinizi deneyimleyin. Aklınıza bir şarkının geldiğini, bir dansın size geldiğini ya da hiçbir şeyin size gelmediğini fark edebilirsiniz; sadece anı yaşayın.

Şükür ederiz toprağa
Şükür ederiz

elma ağacının
altında Şükür ederiz

gün doğumunda ve gün

batımında Mavi suların üzerinde

Teşekkür ediyoruz
Tütün ile

Teşekkür ediyoruz
Mavi mısır ile

Teşekkür ediyoruz
Ruhlarımız geliyor

dağların üstünde
Kaplanların nefesindeki ışık
gökkuşağının üzerinde

ruhlarımız geliyor
Aldığımız ruhları geri veriyoruz.

Verdiğimiz ruhları geri alıyoruz
Onları kollarımızda topluyoruz
Teşekkür ederiz

ruhlarımız için
çocuklarımız için

Teşekkür ediyoruz
— Ellen Jaffe Bitz

BÖLÜM 11

KENDİ RUHUNUZUN DÖNÜŞÜNE HAZIRLANMAK

Eğer hayal edersen, yapabilirsin.

- Walt Disney

Bu bölümde sizi kendi ruhunuzun yolculuğunu desteklemeye hazırlayacak bazı alıştırmalar yer alıyor. Eğer ruhunuz size karşı değil de sizinle birlikte çalışıyorsa, herhangi bir yolculuk veya meditasyon yapmak yaşamınızda büyük değişiklikler yaratmanıza yardımcı olabilir. Hayatınıza devam ederken bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun desteğine sahip olmak için bazen yardım istemeniz gerekir.

Hayallerimizin bizim için taşıdığı gücün neredeyse herkes farkındadır. Rüyalar kendi bilinçdışımızın bazı zenginlik ve karmaşıklıklarının kilidini açmak için bir anahtar sağlar. Rüyalarımız, ruhu anlamanın yanı sıra, ondan yardım isteme şansı da sunabilir.

Hayallerinizin işinize yaramasını sağlamanın bir yolu var. Bu bölümdeki egzersizlerin her birini yapmadan önce, önceki gece uyurken kendinizi programlayın. Yorganların altında rahat edin. Başınızı yastığa koyun ve birkaç derin nefes alın. Şimdi kendinize şunu söyleyin: "Yarın hayatımda daha yaratıcı olmamı sağlayacak bir egzersiz yapacağım. Bilinçdışımdan yardım istiyorum, gece boyunca tüm varlığımı hazırlamak için birlikte çalışabiliriz, böylece yarın başarılı bir deneyime açık olabilirim."

AKendi ruhumu geri alma sürecimi bütünleştirmemin büyük bir kısmı bunu yazmayı içeriyordu kitap. Bu kapsamlı ve bazen bunaltıcı projeyi sürdürmek ve takip etmek için bilinçte inanılmaz bir sıçrama yaptım. Bu bölümde, yol boyunca neler öğrendiğimi görmek için kendi yolculuklarımdan bazılarına katılabilirsiniz: tutumlarım ve inançlarımla nasıl çalışacağım, ruhlarla nasıl ortaklaşa çalışacağım ve kendimle yeterince nasıl bağlantı kuracağım. "kalın kulaklarımı kapatıp ince kulaklarımı açabiliyorum"[1]yaratmak

hayatımda güzel bir şey.

Ben sadece kendi deneyimlerim yoluyla öğretebilen bir insanım. Öğretmeyi başka herhangi bir şeyden daha çok seviyorum ve bu nedenle hayat yolculuğumuzda hepimizin yüzleşmesi gereken engelleri, sorunları ve iç ve dış şeytanları deneyimlemek zorunda kaldım. Umarım bu bölümde deneyimlerimden kendinize nasıl bir yol yaratabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

Bu bölüm özellikle daha derin bir düzeyde çalışmak isteyenlere yardımcı olmak için yazılmıştır. Belki henüz şamanizmi keşfetmeye tam olarak hazır değilsiniz. Belki de ruhun geri alınmasına hazır değilsiniz. Bu bölüm sizi kendi ruhunuzun dönüşüne hazırlayacak bazı araçlar içerir ve şamanizme veya ruhun geri getirilmesine daha fazla ilerlememeye karar verseniz bile yaşamınızda bir fark yaratabilir.

Kendi ruhunuzun yolculuğunda çok ilerlediğinizi düşünüyorsanız, 11. bölümün geri kalanını her zaman atlayabilirsiniz. Ancak hayatınız olması gerektiği kadar iyi gitmiyorsa, baştan sona okuyun; belki bir veya daha fazla bölüm bulabilirsiniz. eksik parçalar burada. Ya da belki tüm bölüm sizin için derin olacaktır.

Zaten şamanizm ve şamanik yolculukla çalışıyorsanız, yardım istemek için kendi güç hayvanınıza yolculuk yapmanın yollarını önereceğim. Kendi yaşamınızda rehberli meditasyonlar yaparsanız, her egzersizin amacına göre kendi meditasyonunuzu yaratabilirsiniz. Bu teknikleri hiç uygulamadıysanız, burada önerdiğim egzersizleri kullanmaktan çekinmeyin.

Bu egzersizleri yaparken kendi evinizin güvenliğinde olmak istediğinizi fark edebilirsiniz. Yalnız ve sessiz olabileceğiniz bir zaman bulun. Veya egzersizleri okuyup, hareket ettikçe ortaya çıkan her şeyin ortaya çıkmasına izin vermek için yürüyüşe çıkmak daha rahat olabilir. Hareketli meditasyon yaratıcılığın gerçek bir yoludur ve bunu daha önce yapmadıysanız denemenizi öneririm. Birçok kişi yürümeyi, araba kullanmayı ve hatta duş almayı yaratıcı çözümlerin akışına izin vermek için harika buluyor.

Eğer “zihin gevezeliği” deneyiminizi sabote etmeye başlarsa, kitabın başındaki alıştırmayı kullanmayı unutmayın. Kendinize bunun, zihniniz size doğruyu mu yoksa yalanı mı söylediğinde gerçekleştiğini sorun. Zihniniz dürüstse, içinizin derinliklerinde, gerçeğin geldiği o yere erişmeye çalışın. Zihninizin size yalan söylediğine dair bir sinyal alırsanız, fikri için ona teşekkür edin ve çalışmaya devam edin.

RİTÜELLER VE EGZERSİZLER

Çalınan Ruhu Geri Getirmek

Kabile toplumlarında ruh hırsızlığı bilinçli bir düzeyde yapılıyordu. Üstün güç kavramının evrimimizin bir parçası olduğu zamanlarda, ruh çalmak bir psişik savaş yöntemiydi. Bugün ruh hırsızlığı, genellikle bilinçsiz bir düzeyde de olsa devam ediyor. İnsanlar neden bu tür hırsızlığa katılıyor? Belki başka birinin gücünü, enerjisini, ışığını istiyorlardır. Belki kıskanıyorlar ya da başka biriyle bağlarını sürdürmek istiyorlar. Nedenlerin listesi uzayıp gidebilir. Buradaki sonuç şu ki, bir kişi diğerinin ruhunu güç, enerji, ışık veya sevgi kaynağı olarak kullanamaz. Aslında insan başkasının ruhunu hiçbir amaç için kullanamaz.

Hepimizin belli bir düzeyde ruh almaya ve ruh vermeye katıldığımıza inanıyorum ve bunu çeşitli nedenlerle yapıyoruz. Ancak sonuçlar aynıdır: Alıcı, sürecini yavaşlatan kullanılamaz enerjinin yükü altındadır ve ruhunu kaybeden kişi, bir canlılık kaynağından yoksundur. Buraya kadar okuduğunuza göre ruh kaybının sonuçlarının ne olduğunu biliyorsunuz. Bu kitabı okurken birinin ruhuna sahip olduğunuza dair güçlü bir duyguya kapılırsanız, umutsuzluğa kapılmayın. Görev, kendi kendini yargılamak değil. Birinin ruhunun sizde olup olmadığından emin değilseniz ve tamamen özgürleşebilmek için onu kontrol etmek istiyorsanız bu konuda da önerilerde bulunacağım. İlk adım, birisinin ruhunu tutup tutmadığınızı görmektir. Bunun doğru olduğunu düşünüyorsanız lütfen kendinizi çok sert yargılamayın. Burada amaç farkındalığınızı arttırmak ve evimiz olan bu gezegende sorumlu bir insan olarak hareket etmektir.

Eğer yolculuk yapmayı biliyorsanız, güç hayvanınıza kısa bir ziyarette bulunun ve birinin ruhuna sahip olup olmadığınızı sorun. Nasıl yolculuk yapacağınızı bilmiyorsanız oturun veya uzanın ve kendinizi merkeze almak için birkaç derin nefes alın. Gerçeği mi yoksa yalanı mı tespit etmek için 1. Bölümdeki açılış alıştırmasını kullanarak, kendi içinize dönün ve başka birinin ruhuna sahip olup olmadığınızı sorun. Bunu yaparsanız cevabı derinlemesine bileceksiniz. Evet ya da hayır çıksın. Cevap ortaya çıktıktan sonra kontrol edin. Bu yanıtla birlikte gelen tüm bedensel hisleri deneyimleyin ve bunun gerçeğe mi yoksa yalana mı bir yanıt olduğunu görün. Acele etmeyin; nefes almayı unutma. Nefes almak yaşam gücümüzün hareket etmesidir. Sezgisel bilgiyi tespit etmek için enerjinizin akışını sürdürmek önemlidir. Net bir cevap alana kadar bu soru üzerinde çalışmaya devam edin. Cevabınız hayırsa yapmayın

bu alıştırmanın geri kalanını yapma konusunda endişelenin; sadece kendi eğitiminiz için okumaya devam edin.

Gerçekten birinin ruhuna tutunduğunuzu gösterdikten sonra, ya yolculuk yaparak ya da kendi içinize girerek kimin ruhuna sahip olduğunuzu tespit edin. Eğer şamanik yolculuğu kullanıyorsanız, güç hayvanınızı tekrar ziyaret edin ve kimin ruhuna sahip olduğunuzu sorun. Eğer bu noktada kendi bilginizi geri almak için ruhsal bir yönteminiz yoksa oturun ya da uzanın ve sessiz olun. Ya da dışarı çıkıp yürüyüş yapmayı tercih edebilirsiniz. Duş almayı veya banyo yapmayı bile deneyebilirsiniz. Belki yaratıcı problem çözmek için yaptığınız başka bir şey vardır. Hangi yöntemi kullanırsanız kullanın, derin nefes alın ve kendinize şu soruyu sorun: "Kimin ruhuna tutunuyorum?" Acele etmeyin; bunun için ihtiyacınız olan zamanı ayırın. Bir gün yanıt bulamazsanız ertesi gün tekrar deneyin. Bu adım için günün bir saatinin diğerinden daha net olduğunu görebilirsiniz. Belki sabah, dünyanın tüm dikkat dağıtıcı unsurlarının sizi bulandırmadan önce daha iyi bir zamandır. Veya bunu uykuya dalmadan hemen önce rahatlamış bir halde yapmayı deneyin. Bazen egzersiz yapmak veya başka bir aktivite yapmak içsel rehberliği teşvik edebilir. Süpürdüğümde, süpürdüğümde veya paspasladığımda bazı harika keşiflerin aklıma geldiğini görüyorum.

Çoğunlukla başka birinin ruhuna sahip olduğunuzu kabul etmeniz, onu serbest bırakıp geri göndermeniz için yeterlidir. Ruhun geri getirilmesini öğreten eğitim atölyelerimde, insanlardan bu konuyu yolculuğa çıkarmasını ve keşfetmesini istiyorum. Bir güç hayvanından ruhunu geri vermek için basit bir ritüel istemelerini öneriyorum. "Basit"in altını çiziyorum çünkü katıldığım en güçlü ritüellerden bazıları kısa ve netti. Unutmayın, niyet ritüelin anahtarıdır. Daha uzun, daha karmaşık bir ritüel yapmaktan çekinmeyin; ancak "işi bitirmek" için karmaşık bir ritüele gerek yoktur. Tüm bu süreç boyunca kendinize ve bu eylemde yer alan herkese karşı şefkatli olmayı unutmayın.

Artık kimin ruhunu tuttuğunuzu bildiğinize göre, bir sonraki adım onu geri vermektir. Ruhuna sahip olduğunuz kişi hayatta da olabilir, ölmüş de olabilir; bu süreç her iki durumda da işe yarayacaktır. Güç hayvanınıza yolculuk yapın ve sadece ruhu geri vermek için bir ritüel isteyin. Veya bilgi almak için kendi içsel rehberliğinizi kullanıyorsanız, bilgi edinmede işinize yarayan bir yol seçin. Bir ruhu geri göndermek için kullanabileceğiniz bir ritüel isteyin. Aynı amaç için bir rüya istemeyi de deneyebilirsiniz.

Ritüeli kullanmak bunaltıcı görünüyorsa ve nasıl ilerleyeceğinizi bilmiyorsanız, başka yerlerden gelen bir ruhu serbest bırakmanın bazı yollarını paylaşacağım.

insanların yolculukları.

- Doğaya çıkın ve bir sopa bulun. Çubuğu kırın ve başka birine karşı doğal olmayan her türlü baskınızı serbest bırakın.
- Pek çok kişi, ruhunu geri vermek için çeşitli şekillerde kuvars kristallerini kullanmıştır: sevdiğiniz bir kuvars kristalini alın veya bir tane satın alın; kişiyi görselleştirerek, ruhu kristale üfleyin. Bazı kişilere kristali kişiye hediye olarak vermeleri söylenir. Bir kişiye, on gece boyunca yastığının altında uyuması için kristali kızına vermesi söylendi. Öğrencilerimden biri şu yöntemi paylaştı: Elinize bir kristal tutun; ona bak; kişiyi görselleştirin (veya kişiyi hissedin, kişiyle temasa geçin); ve doğrudan çalınan ruhla konuşun ve şunu söyleyin: "(İsmin) ruhu, evine (isim) git, sen bana ait değilsin, sen (isime) aitsin. O halde, eve git, çok yaşa!" Bu kadar!
- Elinizde bulunan ve o kişiye ait olan eşyaları alıp sahibine geri gönderin.
- Küçük bir adaçayı ateşi yakın. Sahip olduğunuz her ruh parçası için bir parça adaçayı ateşe koyun ve "Seni serbest bırakıyorum. Ait olduğun kişiye dön." Adaçayının tüm parçaları yandığında ateşi suyla söndürün ve külleri dışarıya saçın.
- Nefes çalışmasını kullanın. Nefes alırken gönderdiğiniz kişiyi düşünün. Nefes verdiğinizde bilinçli olarak ruhu geri gönderin.
- Kişiye sizin için ruhunu temsil edebilecek bir hediye verin.
- En sevdiğim yöntem, kişiyi telefonla aramak ve konuşma sırasında kişinin ruhunu telefona üflemektir. (Bu, "uzanıp birine dokunmak"a yeni bir anlam kazandırıyor.)

Bunlar henüz kendi ritüeliniz size gelmemişse deneyebileceğiniz bazı önerilerdir. Bunları ayrıca kılavuz olarak kullanabilir ve kendinize ait hale getirmek için değiştirebilirsiniz. Ritüelin gerçek gücü ne yaptığınız değil, kalbinizin ona dahil olmasıdır.

Bu işlemi yaptıktan sonra insanların bana bildirdiği sonuçlar beni hayrete düşürüyor. Onlar, ruhun alıcısından, yaşamlarında veya enerjilerinde bir değişiklik olduğuna dair geri bildirim aldılar. Alıcılar, kişinin ne yaptığını çok nadiren biliyordu; sadece bir şeylerin farklı olduğunu biliyorlardı.

İşte aldığım bir hikaye:

Bu yolculuk sırasında Aşağı Dünya'ya gittim. Tünelden geçerken kendimi sanki istemiyormuşum gibi oyalanırken buldum.

*gerçekten diğer uca ulaşmak için....*BEN*diğer tarafta ne bulacağımı biliyordum; evet ben bir ruh hırsızıydım ve tuttuğum ruh parçasını geri vermek istemiyordum.*

Sonunda tünelin en ucuna ulaştım ve güç hayvanım kurt tünelin sonuna geldi, giysilerimi dişlerinin arasına aldı ve beni Aşağı Dünya'ya çekti. Sonra beni dişleriyle daha sıkı kavradı ve beni öyle hızlı bir şekilde kendi etrafında döndürdü ki, yönümü şaşırdım. Bunu kafamı karıştırmak ve aklımı kaçırmak için bilerek yaptığını biliyordum.

Sonra güç hayvanlarımdan bir diğeri, şahin aniden uçtu, kafamın üstüne kondu ve gözlerimi çıkardı. Bunun üzerine biraz dehşet hissettim ama hareketsiz kaldım. Daha sonra şahin iki gözümü alarak bana kendi gözünü verdi ve bunu daha net görebilmem için yaptığını söyledi.

Sonra zihnim, tanıdığım canlı ve ölü insanlardan oluşan uzun bir listeyi gözden geçirdi. Sahip olduğum tek ruh parçası Joe'ya aitti. O benim eski sevgilimdi, şimdi ise çok yakın arkadaşım. Şahinin gözlerine baktığımda onun ruhundan bir parçaya sahip olduğumu biliyordum.

Sonra onu geri vermek için ruh kısmını en sevdiğim kristallerden birine ya da belki de bulacağım uygun bir kayaya üflemem gerektiği ve sonra içinde ruh kısmı olan bu nesneyi ona vermem gerektiği mesajı geldi. Ona bunun ne olduğunu söylemeyecektim, sadece benden bir hediye ve onun için özel bir kristaldi. Başka bir kaya da işe yarasa bile, ona bu özel kristalin içindeki ruh kısmını geri vermem gerektiği mesajı çok güçlüydü.

Yolculuk bittiğinde bu kristali ona vermeyi düşündüm ve onun ruh kısmını geri vermek için başka bir yöntemle tekrar yolculuğa çıkmaya karar verdim çünkü bu kristalden vazgeçmek istemiyordum. Bu yolculukta bana bir seçenek verilmiş olmasına rağmen, bitmemiş görünüyordu. Ayrıca sahilde "uygun" bir kaya bulabilecek miyim diye bakmaya karar verdim ama doğru görüneni bulamadım.

Eve döndüğümde, onun ruh kısmını ona geri vermek için kullanmam gereken kristal olarak bana gösterilen kristale baktım. Bu kristal, benzersiz bir konfigürasyonda tamamen simetrik altı tarafa sahip alışılmadık bir kristaldir. Bunu kullanmaya istekli olmadığımı hissettim, bu da onun ruh kısmını ona geri taşımak için kullanabileceğim başka bir tane bulmam gerektiği anlamına geliyordu.

BEN *Ruh kısmını geri vermek için kullanabileceğim alternatif bir nesne bulmak amacıyla gelecekte bir yolculuğa tekrar çıkmaya karar verdim.*

Sonraki bir yolculukta, bunun yerine, bu ruh parçasını geri döndürmek için kullanabileceğim yöntemde, eğer varsa, hangi seçeneklere sahip olduğumu öğrenmek için seyahat ettim. Bu yolculuk sırasında bana daha önce gösterilen kristali kullanmam yönünde güçlü bir mesaj olmasına rağmen bana birkaç seçenek sunuldu.

Yolculuğumun ardından çarşamba gecesi sınıfta Joe'yu görecektim. Dersten sonra genellikle bir fincan kahve ve biraz yemek eşliğinde konuşarak birlikte vakit geçirdiğimizden, Çarşamba günü uzun zamandır aklımda olan bu ruh kısmını geri vermek için iyi bir zaman olacağına karar verdim. Bu arada verici olarak neyi kullanacağıma karar vermek için üç günüm vardı.

Salı akşamı, güzel bakır rutilasyonlarla ağır, küçük, cilalı, dumanlı kuvars bir "yumurta" buldum. Bu, ruh parçası aktarımı için mükemmel bir araç olarak hayal gücümü etkiledi. Joe dumanlı kuvarstan yanaydı; yumurta yeni yaşamın simgesidir; ve bir kristaldeki rutil bir enerji arttırıcıdır.

Cilalı dumanlı kuvars yumurtası bana doğru geldi ve onu satın aldım. O akşam evde davul çalma ve tıngırdama ritüeli yaptım ve ruh kısmını kristal yumurtaya üfledim. Daha sonra onu Çin Yeni Yılı sırasında Joe'nun bana verdiği, içi bir hediyeyle dolu küçük kırmızı bir bez çantaya koydum. Artık "verimli" olan yumurta, sanki torba bunun için yapılmış gibi, küçük kırmızı torbaya mükemmel bir şekilde uyuyor.

Çarşamba dersten sonra Joe, ben ve başka bir arkadaşım yakındaki bir restorana gittik. Akşamın sonunda kristal yumurtayı ona vermeye ve o akşam evde yalnız kaldığında onu bir dakika kadar elinde tutmasını önermeye karar vermiştim. Daha önce ona bir hediyem olduğunu söylemiştim.

Üçümüz masada oturup sohbet edip yemek yerken aniden bana onun için ne aldığımı sordu. Çantamdan kırmızı çantayı çıkarıp ona uzattım ve "Sana iade etmek istediğim bir şey var. İşte Çin Yeni Yılı'nda bana verdiğin kırmızı çanta, içinde sana da bir hediye var." Sonra ben

daha sonra evinde yalnız kaldığında onu elinde tutmasını istedi.

Joe kırmızı çantayı aldı ve bir süre elinde tuttu. Daha sonra masanın üzerine koydu. Merakı galip geldi ve kristal yumurtayı çantadan eline kaydırdı. Elini onun etrafına kapattı ve birkaç saniye sonra onu tutarken çok duygusallaştı. Gözleri yaşardı ve yumurtadan kendisine bir şeyin, bir tür enerjinin aktarıldığını hissettiğini ve hissettiklerinden çok etkilendiğini söyledi. Bu deneyim karşısında gözle görülür bir şekilde sarsılmıştı. Daha sonra yumurtayı tekrar kırmızı torbaya koyup masanın üstüne koydu. Neredeyse konuşamayacak durumdaydı. Daha sonra, "az önce deneyimlediği enerjiyi kendisiyle bütünleştirmeye" ihtiyaç duyduğunu hissettiği yorumunu yaptı. Birkaç dakika sonra kristal yumurtayı tekrar kırmızı çantasından çıkardı ve elinde tutarken gözleri yaşlarla doluyken aynı güçlü duyguyu yeniden yaşadı.

Ertesi sabah beni arayıp eve döndükten sonra kristal yumurtayı tekrar tuttuğunu ve aynı hisleri yaşadığını söyledi. Bu, geri dönen ruh kısmının enerjisini üç kez hissetti. Ve onun haberi olmadan, üç nefesle ruh kısmını kristal yumurtaya üflemiştim. Bu eski ruh hırsızı, çalınan ruh parçasının bundan daha başarılı bir şekilde geri dönüşünü hayal edemez!

Bu yolculukların hepsi aynı dramatik etkiye sahip olmayacak ancak bu rapor çok güçlü bir açıklama yapıyor. Aynı sonuçları elde edemezseniz çalışmanızı sorgulamayın. Bu çalışma çok incelikli olabilir ve bildirilen sonuçlar, diğer kişinin kendine ne kadar uyum sağladığına bağlı olarak farklılık gösterir. Hem kendinize daha çok kendiniz olmanıza izin vererek, hem de bir başkasının kendi ruhunun yolculuğunu takip etmesini sağlayarak cesur bir şey yaptığınızı bilin.

Kendinizi tebrik edin! Kendin için iyi bir şey yap. Salıverilmeyi hissedin, kendinizi deneyimleyin ve değişiklikleri fark edin. Yine, bu değişiklikler çok hafif olabilir ve zamanla ortaya çıkabilir. Kendini sadece seninle doldur.

Sahip olabileceğiniz diğer ruh parçalarını aramaya devam edin ve zamanla onları geri vermeye devam edin. Bir ruhu geri vermek, kendi bütünlüğünüz üzerinde çalışmanın harika bir yoludur. Bir keresinde rüyamda şu mesajı almıştım: "Birinin başka bir insana verebileceği en büyük hediye, özgür irade ve seçimdir." Çok güzel bir hediye verdin.

Kendi Kayıp Çocuğunuzla İletişim Kurarken Bunalmış Hissetmek

Bazen başkalarının hikayelerini dinlediğimizde kendi hikayelerimiz ortaya çıkmaya başlar ve çeşitli duygular yaşamamıza neden olur. Kendi bulmacamızın eksik parçaları yerine oturmaya başladıkça büyük bir rahatlama olabilir. Rahatlama, görünmeyen bir sorun tespit edildiğinde de gelir. Ancak içimizdeki çocuk uyandığında korku hissedebiliriz. İçeride yaşayan çocuk kendi hikayesiyle ortaya çıkabilir ve çocuğun korkusu yetişkin tarafından da yaşanabilir.

Bu kitabı okurken duygulara kapılabilir veya kendi dışınızdaki kayıp çocuğunuzla temasa geçebilirsiniz. Şu anda olup bitenlerle başa çıkabilecek araçlara sahip olduğunuzu bilin. Nefes almak ve kendinizi ve ortaya çıkan duyguları deneyimlemek için bir dakikanızı ayırın. Derin ve yavaş nefes almaya devam edin. Aksi takdirde duygular yoğunlaşabilir. İçinize dönün ve korkmuş (veya üzgün, kızgın veya kaybolmuş) sesin sizinle konuşmasını isteyin. Onun hikayesini dinleyin.

Tekrar bir dakikanızı ayırın ve nefesinize odaklanmaya devam edin. Ve şimdi bugün kaç yaşında olduğunuzu hatırlayın. O yetişkin kısmıyla iletişime geçin. Yetişkininiz çocuğunuza nasıl bakacağını, onu nasıl rahatlatacağını ve koruyacağını bilir. Şu anda hangi yılda olduğunuzu hatırlayın. Çocuğunuzun sesinin bugünden değil geçmişten bahsettiğini kendinize hatırlatın. Kendinizi şimdiki zamana getirin. Çocuğunuzu rahatlatmak için bir yetişkin olarak sahip olduğunuz araçlar ve bilgiler hakkında düşünün ve kendi içinizin derinliklerine ulaşın. Geçmişin duygularına takılıp kalmanıza gerek yok. Bunları kabul etmek önemlidir, ancak bir yetişkin olarak çocukluğunuzda olduğundan farklı seçeneklere sahip olduğunuzu unutmayın. Bunu çocuğunuza açıklayın ve çocuğunuzu rahatlatın. Hayat artık farklı; bu nedenle çocuğunuza, kendiniz için iyi ve güvenli bir yaşam yaratmaya çalıştığınızdan emin olun.

Bu, yetişkin bir duruş sergilemeye başlamanız ve yaşamınız boyunca edindiğiniz bilgileri kullanmaya başlamanız için harika bir fırsattır. Şimdiki zamana karşı duruşunuzu değiştirmek, kendinizi güncel tutmak, şu anda olduğunuz kişi hakkında size tamamen yeni bir bakış açısı kazandıracak; kim ve nerede olduğunuz ve şu anda önünüzdeki seçenekler.

Kayıp çocuğunuzla konuşarak, çocuğunuzu tekrar eve getirmek için gerekli iletişim kanallarını kurmaya başlarsınız ve çocuğun artık eve dönmesinin güvenli olduğundan emin olursunuz.

Kendisiyle Bağlantı Kurmak

Depresyonda olduğumuzda ve duygularımızla bağlantı kuramadığımızda kendimizden ve sadece akmayı bilen yaşam gücümüzden kopmuş oluruz. Kendimizle bağlantımız koparsa kendi yaşamlarımızda yaratıcı olamayız. Kendi iç varlığımızın gerçekte aradığı şeyi bulmak yerine, bize sahte bir mutluluk ve güvenlik hissi veren dışsal şeyleri bulmak için kendimizi uyuşmuş halde tutmaya çalışırız.

Öncelikle alanınızı etrafınızdaki ortamın meditasyonunuzu destekleyecek şekilde ayarlayın. Bir mum yakın veya hoş kokan bir tütsü yakın. Yalnız geçireceğiniz zamanın bozulmaması için telefonunuzun bağlantısını kesmeyi düşünün. En sevdiğiniz giysiyi giyebilir veya hoş ve sakinleştirici renkler giyebilirsiniz. Şu anda erişebileceğiniz en derin yanınıza girmenizi destekleyecek, oturmak veya uzanmak için rahat bir yer bulun.

Gözlerinizi kapatın ve kendinizi ortalamak için birkaç derin nefes alın. Çevrenizi deneyimleyin. Etrafınızdaki havayı hissedin. Vücudunuzda olup bitenlere dikkat edin. Sıkı, ağır veya acı veren yerlere dikkat edin. En az gerilimi nerede hissedersiniz? Şu anda vücudunuzda en iyi nerede hissediyorsunuz? Nefes almaya devam edin.

Vücudunuzda gergin veya hafif hissettiren bir yer seçin. Ve nefesinle o yere git; nefes almaya devam edin ve sadece orayı deneyimleyin. Duygularınız hakkında herhangi bir yargılama yapmayın. Hiç kimse, siz bile, duygularınızı geçersiz kılamazsınız. Duygular *var,* ve sadece onları deneyimlemek, enerjilerini dönüştürmenin anahtarıdır. Direnmeyin veya ortaya çıkanı yargılamayın, yoksa duygu yalnızca deneyimlenmek üzere genişleyecektir.

"Kalın kulaklarınızı" kapatıp "ince kulaklarınızı" açarak, kendi iç sesinizi, tüm yaşamın ruhuyla bir olan sesi dinleyin. Bedeninizde takip ettiğiniz duygunun bir sesi olsun ve onu dinleyin.

Nefesinizi bir ip gibi kullanarak kendi içinizin derinliklerine yolculuk yaparak dinlemeye devam edin. İçinizdeki sese şu anda kendiniz için ne yapmanız gerektiğini sorun. Bu ihtiyacı karşılamada size şu anda nasıl yardımcı olabileceğini sorun. Daha sonra sesten, bugün veya yarın atabileceğiniz ve sizi bu ihtiyacı karşılamaya yaklaştıracak küçük bir adım söylemesini isteyin. Şimdi aldığınız bilginin gerçek mi yoksa yalan mı olduğunu belirlemek için vücut ipuçlarını kullanın. Duygularınızı takip etmek için nefes almaya devam edin; Bugün merak ettiğiniz veya vaktiniz olduğu kadar takip edin. Yaşadığınız tüm duyguların altında, ister olumlu ister sorunlu olsun, maskelenen başka duyguların da bulunduğunun farkına varın.

Bu konuya yolculuk yaparak bakmak istiyorsanız niyetinizi net bir şekilde belirleyin. Güç hayvanınıza gidin ve kendinizle daha derin bir düzeyde bağlantı kurmanın bir yolunu isteyin.

Olağandışı gerçeklikte pek çok bölge olduğu gibi, kendi içimizde de pek çok bölge vardır. Bazen duygusal yolculuğumuzda duyguların büyük olduğu, hafif bir yer yaşarız. Bazen kendimizi üzüntü, öfke, acı ya da incinme duygularıyla dolu karanlık bir bölgede ilerlerken buluruz. Sıkışmayın. Ayağa kalkın ve yürüyün. Devam et. Hayat sürekli değişim ve harekettir. Eğer hareket etmeye istekliysen karanlığın içinden ışığa doğru yolculuk edebilirsin. Yolculuğunuzun sizi kendi içinizde nereye götürdüğüne bağlanmayın. İçinizi dinlemeyi öğrenin, duyguları deneyimleyin, duygulardan öğrenin ve kendinizi hazır hissettiğinizde yola devam edin.

Bunu yapmaya devam ettikçe, aslında kim olduğunuzun ve içsel güce, şefkate, zevke, niyete, sezgiye ve dünyayla bağlantıya nereden erişebileceğinizin bir haritasını keşfetmeye başlayabilirsiniz. Her insan benzersiz olduğundan, içinizdeki yeri, sizi bağlantıda tutacak araçları bulabileceğiniz ve kendi ruhunuzun yolculuğunda yaratmanıza ve ilerlemenize yardımcı olabilecek bilgileri dinleyebileceğiniz bir yeri keşfetmek için kendinize bakmalısınız.

İnanç ve Tutum

Birkaç ay yazdıktan sonra *Ruhu Geri Alma,* İçimde gevezelik eden olumsuz bir ses buldum. "Sen nasıl yazacağını bilmiyorsun." "Kimse söyleyeceklerini duymak istemiyor." “Amerikan kamuoyuna yalan söylüyorsun.” "Sen kim olduğunu sanıyorsun bu arada?" Delirdiğimi hissettim.

Bu yüzden yolculuk yapmaya ve yardım istemek için olağandışı gerçeklikteki güç hayvanıma ve öğretmenime gitmeye karar verdim. İlk önce güç hayvanıma gittim, o da beni hemen öğretmenimle buluşmam için Üst Dünyaya gönderdi. Bu yüzden, bu kitabı yazmamda bana yardım eden, olağandışı gerçeklikteki öğretmenim Isis'e gittim. Yaşadığı yere gittim ve kendisine “Kitap yazamam” dedim. Beklediğim rahatlatıcı, besleyici yardım yerine, dehşete düştüm, onun yanıtı şöyle oldu: “Sorun değil. Yazacak başka birini bulacağız. Bu kitap *irade* yayınlanacak." Bu bilgiyi alırken şok oldum ve ona baktım. Ruhlar oldukça akıllıdır ve bizi harekete geçirmek için "saçmalıkları nasıl ortadan kaldıracaklarını" biliyorlar. Ve eminim tepkimin ne olduğunu tahmin edebilirsiniz.

"Bekle, bekle, bana bir şans daha ver. Tekrar deneyeceğim." Bundan sonra sıra “çizim tahtasına geri döndü”. Benim için üzülecek kimsem yoktu, bu yüzden ya hareket etmeye devam etmek için gerekli araçları kendimden bulmalıydım ya da kalbim için çok değerli olan işimden vazgeçmem gerekiyordu.

Bütün bunlar, yaratıcılığımı sabote etmeye devam eden inançlarım ve tutumlarımla sonuçlandı. Kitabın başlarında niyet sahibi olabilmemiz ve ne istediğimizi hayal edebilmemiz veya tasavvur edebilmemiz gerektiğinden bahsetmiştim. Yaratıcılığın bir diğer anahtarı da istediğimizi elde edeceğimize olan inancımız ve tavrımızdır; İnancımızın ve tavrımızın itici gücü bizi hedefe ya yaklaştırabilir ya da ondan uzaklaştırabilir.

Bir sonraki adımım zihinsel jimnastik yapmaktı. Sanki biri beni spor salonuna atmış ve yeteneğimin ötesinde ağırlık kaldırma programına koymuş gibi hissettim. Ama niyetim açıktı ve kalbim de bundaydı. Ruhum beni neşelendiriyordu. Artık işi zihnimin yapması gerekiyordu. Ondan "ağırlık kaldırmaya" başlamasını istemek zorunda kaldım. Bu ne anlama geliyordu?

Ne zaman zihnim iç sesi ya da “Yapamam”, “Yeterince iyi değilsin” gibi eski mesajları ortaya çıkarsa, onu “kaldırmak” zorunda kalıyordum. Bu ses o kadar güçlenmişti ki! Otuz sekiz yıldır kendi kendine egzersiz yapıyordu. Bu yüzden zihnimin zayıf tarafı, yani "Yapabilirim ve yapacağım ve bu önemli bir şey" diyen kısım, daha güçlü olan diğer sesi kenara çekmek zorunda kaldı. Yavaşça ve sabırla kaldırma işlemi daha kolay hale gelene kadar her gün yapıldı.

Aynı zamanda bir arkadaşım bana bir kitap gönderdi.*İnanmanın Büyüsü,* İnsanların inançlarını değiştirerek hayatlarında nasıl daha yaratıcı hale geldiklerini anlatan hikaye üstüne hikaye okudum. Benden önceki insanların tutumlarını değiştirmede başarılı olduklarını bilmek beni kesinlikle motive etti.

Sonuçlar birçok açıdan iyiydi. Kendim hakkındaki inancımı ve tavrımı yazılarıma yardımcı olmak için nasıl odaklayacağımı öğrendikçe, bu değişim hayatımın diğer alanlarına da yansıdı. Hayatımda yaratmak ya da değiştirmek istediğim bir şey olduğunda, net bir niyet oluşturmanın ve kendime inanmanın bu görevi ve hayatımı çok daha kolaylaştırdığını keşfettim. Üzerime ağırlık yapan içsel yıkıcı güçlerden kurtuldum. Ben kendimin o kısmını “öldürmedim”. Bunun yerine beni engelleyen negatif enerjiyi pozitif ve yaratıcı bir şeye dönüştürdüm. Enerjimi bana karşı değil, benimle çalışmak için kullandım.

İnancınız ve tutumunuz üzerinde çalışmayı seçtiğinizde büyük bir risk aldığınızı itiraf etmeliyim. Ya işe yaramazsa? “Yapamam” ya da “yapacak” diye inanmak

asla olmaz” güvenlidir. Ama hiçbir şey olmadı. “Haklıydım. Hiçbir zaman işe yaramayacağını biliyordum." Risk almak korkutucudur. Ya riski göze alırsanız ve işe yaramazsa; ezilip perişan mı olacaksın?

Olumsuz bir tutum sergilemenin istediğinizi elde etmenizi engellediğine inanıyorum. Tutumumu değiştirip "devam edersem" ve bu işe yaramazsa hâlâ başladığım yerdeyim. Yani işe yararsa deneyebilirim. Bu bir risktir ancak hayatımızda yaptığımız her değişiklik risk içerir. İşin özü bu.

Sizi geride tutan inanç ve tutumlardan bazıları nelerdir? Bunları belirlerken, bir şeyi yapamamanızın veya istediğinizi elde edememenizin tüm nedenlerinin bir listesini yazmak aslında yararlı olabilir. Veya içinize dönün ve şu anda hangi inancı bırakmanız gerektiğini sorun.

Sonraki hafta boyunca kendinizin ne kadar çok düşündüğünüzü duyduğunuza veya bir şeyi yapamamanızın nedenlerini başkalarına söylediğinize dikkat edin. Yavaş yavaş bu sesi değiştir. Ne aradığınızı kendinize açıklayın. Ne zaman bu olumsuz ses ortaya çıksa, hemen buna karşı çıkmak için olumlu bir açıklama yapın. Örneğin, eğer ses "Bunu yapacak kaynaklara sahip değilim" derse, bunu şu ifadeyle takip edin: "Bunun için kaynaklara sahip olduğumu biliyorum ve aklımdan, kalbimden ve ruhumdan şunu istiyorum: bana yardım et."

Bu süreçte kendinize yardımcı olmanın bir başka yolu da güç hayvanınıza yolculuk yapmaktır. Şunu sorun: "Zamanın bu noktasında beni kendi yaratıcılığımdan alıkoyan inançlar neler?" Başka bir yolculuğun ikinci sorusu şu olabilir: "Bu inançları nasıl değiştirebilirim veya onlarla nasıl çalışabilirim?"

Zihnimiz gerçekten harika bir araçtır ve çoğumuz hastalıklılığımızın tadını çıkarırken muhteşem bir enerji kaynağını boşa harcıyoruz. Bunu tersine çevirmek için, zihninizden yaratıcılığınıza ortak olmasını isteyin ve ona, yaratmaya çalıştığınız olumlu bir şeyle ilgili bir görev verin. Eğer zihne bir görev verilmezse, oturup geçmişten gelen tüm eski olumsuz mesajları tekrarlayacaktır. Hayatınızı desteklemek için ona yakıt vermeyi deneyin ve ne olacağını izleyin.

Hayata Niyet ve Bağlılık

Şamanik yolculuk uygulamasına başladıktan kısa bir süre sonra güç hayvanım bana bir ayağımın bu dünyada, bir ayağımın dünyada yaşadığımı söyledi.

ölüm, burada olmayı istediğimden pek emin değilim. Yaşamak ya da ölmek arasında bir seçim yapmam gerektiğini söyledi; İki dünya arasında bölünmüş olarak yaşamaya devam edemezdim. Güç hayvanımın bana neyi göstermeye çalıştığını tam olarak anlamam yıllarımı aldı. Ancak yaşamak istediğimden emin olmadığım sürece, hayatımda yarattığım şeyler gerçekten yaşamı destekleyemezdi. Bu konuyu daha önce tartışmıştım.

Birkaç yıl önce olağandışı gerçeklikteki öğretmenlerimden biri bana bu soruna yardımcı olacak çok basit bir ritüel verdi. Bana her gün doğada bir yere gitmemi ve dünyaya mısır unu veya tütün sunusu bırakmamı ve aynı zamanda hayatım için bilinçli olarak şükranlarımı sunmamı söyledi.

Kendi yaşamınıza şükrederken, dünyada bırakabileceğiniz bir şeyi düşünün. Veya dilerseniz sabah uyanır uyanmaz kendi hayatınız için şükredin. Nasıl hissederseniz hissedin, üzgün, yorgun ya da bir şekilde hasta olsanız bile, yaşamınız için her gün şükredin.

Hayat veren durumları kendinize çekmeye başlayıp başlamadığınıza dikkat edin. Yaşamı seçerken karşınıza hangi dirençlerin çıktığına dikkat edin. Ama bir seçim yap. Evren bize istediğimizi verir. Eğer yaşam istersek, yaşamın geldiğini görürüz. Egzersizin benim için olduğu gibi sizin için de işe yarayıp yaramadığını izleyin.

Bu soru üzerinde yolculuk yapmak istiyorsanız şu soruyu sormayı deneyebilirsiniz: “Hayata nasıl tam bir bağlılık gösterebilirim?”

Hazır mısın?

Bu egzersizleri deneyimledikçe hazırlık sorununun ortaya çıktığını fark edebilirsiniz. Bütün olmaya hazır mısın? Yaşamınıza hayat veren, olumlu durumları ve insanları kabul etmeye hazır mısınız? Tutumunuzu değiştirmeye hazır mısınız? Ve en önemlisi acınızdan kurtulmaya hazır mısınız? Eğer hazır değilseniz sorun değil. Kendinizi zorlamayın.

Hazır değilseniz niyetiniz sizi ileriye taşıyacak kadar güçlü olmayabilir. “Hazır değilim” tepkisine direnmek yerine, korkuları, inançları, sizin için ortaya çıkan tüm duyguları deneyimlemeyi deneyin. İçeri girin ve yarın hazırlanmanıza yardımcı olacak küçük bir adımın ne olduğunu kendinize sorun. Bu soruyu güç hayvanınıza yapacağınız bir yolculukta da sorabilirsiniz.

Dağlara tırmanmak için attığınız küçük adımların, dev sıçramalar yapmak kadar sizi oraya ulaştıracağını lütfen unutmayın. Ve küçük adımlar aynı zamanda

dağa bilinçli ve kendi konfor aralığınızda tırmanmanız, kendinizle denge ve uyum içinde olmanızı sağlar.

Acınızı bırakıp bütün olmaya hazır olup olmadığınızı sormak için ara sıra kendinize danışmanızı öneririm.

Doğaya Dönüş

Doğanın öğretecek çok şeyi var ve bizimle sürekli iletişim halinde. Hayatımızdaki her türlü vahiy için ağaçlara, kayalara, hayvanlara, suya, ateşe, rüzgâra, havaya başvurabiliriz. Michael Harner Yukarı Amazon'da Conibo Kızılderilileri ile şamanizmi öğrenirken kendisine belirli bir "güç ağacının" yanına oturması söylendi. Conibo'ya göre doğadan bu tür doğrudan öğrenme, başka bir şamandan öğrenmeye üstündür.

Şamanik dünya görüşünde her şey canlıdır. Bu egzersizi yapmayı merak ediyorsanız size bir yol önereyim.

Doğada bir yerde yürüyüşe çıkın. Bir şehirde yaşıyorsanız en sevdiğiniz parka gidin. Güvende olacağınız bir yer seçin. Dikkatinizi çeken bir ağaç olup olmadığına dikkat edin. Şamanik bakış açısına göre ağacın yoluyor olması mümkündür.*Sen*dikkatinizi çekerek. Sadece "Hey sen, buraya gel!" diye bağıramaz. Seni başka bir şekilde çağırıyor.

Ağacın yanına oturun ve önce izin isteyin. Her şeyin yolunda olup olmadığını bileceksin. Altınızdaki toprağı hissedin. Gözlerinizi kapatın, rahatlayın ve tüm gerginliklerinizi ve endişelerinizi nefes alıp verin. Acele etmeyin; acele etme. Dünyayla bağlantınızı deneyimleyerek kendinizi gerçekten topraklayın. Kendinizi katı ve aynı zamanda akıcı ve tüm yaşamla bağlantılı hissedin. Ağaçla bağlantı kurun ve onu deneyimleyin. Ağaç bilincine eriyip gidemeyeceğinize ve ağaç olmanın nasıl bir his olduğunu deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize dikkat edin. Enerjinin topraktan kök sistemi aracılığıyla gövdedeki hücreleri, dalları, yaprakları, meyveleri ve çiçekleri beslemek için nasıl geldiğini deneyimleyin. Enerji, artık canlı olmayan yaprakların düşmesiyle veya bazı güzel meyvelerin bırakılmasıyla serbest bırakılabilir. Dalların ışığa doğru nasıl büyüdüğüne, güneşe, hayata nasıl uzandığına dikkat edin. Biz insanlar bu bakımdan ağaçlara çok benzeriz. Bir keresinde rüyamda bana şöyle söylenmişti: "Hayat sadece ışığın tohumlarıdır." Biz de yaşam için güneşe ulaşıyoruz.

Kendinizi ağaca tanıtın. Ağaca mesaj veya yönlendirme olup olmadığını sorun

bu saatte senin için. “Kalın kulaklarınızı” kapatın ve “ince kulaklarınızı” açın. Mesaj doğrudan vahiy yoluyla gelecektir. Cevabı kalbinizde, solar pleksusta veya karnınızda hissedebilir veya telepatik olarak duyabilirsiniz. Belki bir vizyon elde edersiniz; belki farklı bir şeyin kokusunu alabilirsiniz. Bilginin nasıl geldiğine dair tüm duyularınızı açın. Bilgi bahsettiğim yolların bir kombinasyonuyla gelebilir. Tamamlandığını hissedene kadar ağaçla sessizce konuşmaya devam edin. Ağaca sizinle iletişim kurduğu, yardım ettiği ve öğrettiği için teşekkür edin. Ağaca sizden bir şeye ihtiyacı olup olmadığını sormak isteyebilirsiniz. Yeryüzüne, ağaçlara ve yardımcı ruhlara bir adak ya da hediye bırakmak isteyebilirsiniz.

Bu uygulamaya çeşitli zamanlarda devam edebilirsiniz, doğanın ilgilendiğiniz herhangi bir kısmıyla konuşabilirsiniz, bir nehirle, okyanusla veya herhangi bir su kütlesiyle birlikte olabilirsiniz, bir kayanın yanında oturabilirsiniz, oturabilirsiniz veya yürüyebilirsiniz ve herhangi bir elementle iletişim kurabilirsiniz. Doğanın bu yönleri çok uzun zamandır buradaydı. Kendimiz hakkında ve aynı zamanda evimiz olan dünya için nasıl şifa yaratabileceğimiz konusunda bize aktaracakları pek çok bilgelik var.

Sonsöz

Bizler yaratılmış olan kozmik kutlamanın dinamiğinin dışındaydı.
ilk yer. Kutlama ve cömert olmalıyız, kişisel farkındalığa ulaşmalıyız.
İnsan nedir? İnsan bir boşluktur, bir açıklıktır.
Evren varoluşunu kutluyor.
— *Brian Swimme,*Evren Yeşil Bir Ejderhadır

Şamanizmi uygulamak, güç kavramını ve gücün doğru kullanımını anlamayı içerir. Güç, herhangi bir enerjiyi dönüştürme yeteneğidir. Bir bütün olduğumuzda ve kendi gücümüzde olduğumuzda yapabileceklerimizin olanakları sonsuzdur.

Birkaç yıl önce güç hayvanım bir yolculuk sırasında yanıma geldi ve şöyle dedi: "Bir gün sen adında bir kitap yazacaksın.*Büyücü Sanatı,*bu da bu ülkedeki su durumuyla ilgili olacak." O zamanlar (ve şimdi de) su kaynaklarımızı nasıl kirlettiğimiz konusunda oldukça endişeliydim ve mevcut suyumuzun kalitesi konusunda da endişeleniyordum. Lisans derecemi biyoloji alanında aldım, deniz biyolojisi alanında uzmanlaştım, bu yüzden bu mesajın okula geri dönmem ve deniz biyolojisi alanında yüksek lisans derecemi almam gerektiği anlamına geldiğini düşündüm. Bu ihtimali araştırmaya başladım. Bazı açılardan okul sistemine tekrar girmem gerektiğini düşünmekten korkuyordum ama eğer bu yolumdaki bir sonraki adım olsaydı, onu takip edecek cesareti ve gücü bulacağımı hissettim.

Ne yapacağımı düşünürken Tucson, Arizona'da şamanizm üzerine bir atölye çalışması yaptım. Çalıştayda bir katılımcı kendisini su departmanında kimyager olarak tanıttı. Öğle tatilinde kendisiyle sohbet etme fırsatı buldum ve yolculuğumu paylaştım. Bana baktı ve şöyle dedi: "Sandy, şamanlar yüzyıllardır çevrenin dengesini yeniden sağlıyorlar. Bilim bu sorunu çözemeyecek. Manevi yolunuza devam edin. Cevabın yattığı yer burası." Haklı olduğunu hissettim ve sohbetimiz için minnettar oldum. Yerli Amerikan topluluklarının çevresel ikilemlerimize yanıtlar ve rehberlik sağlayabileceğini fark ettim. Bunun sadece bir örneği, Hopilerin ihtiyaç duyulduğunda yağmur yağdırabilmeleridir.

Bir yıl sonra, Michael Harner'a bir atölyede yardım ederken, grubun niyetinin şifa için kayıp bir ritüel bulmak olduğu bir yolculuğa çıktım. Yolculuğumda denizin ortasında büyük bir kayanın üzerinde yatan çok yaşlı bir yunusla karşılaştım. Bu yunus çok eskiydi ve zamanın başlangıcından beri varmış gibi görünüyordu. Bana şöyle dedi: "İnsanın sahip olduğu ve başka hiçbir hayvanın sahip olmadığı tek hediye, ışığı ellerinden geçirme yeteneğidir." Bana, içtiğim suyun üzerine ellerimi koymamı ve kendime saf içme suyu yaratmak için evrenin ışığının ellerimden geçmesine niyetle izin vermemi söyledi.

Bunu denemek isteyebilirsiniz. Bir bardak su içmeden veya yemeğinizi yemeden önce, suyu veya yemeği ellerinizi üzerinde tutarak kutsayın. Ellerinizi otuz saniye ile bir dakika arasında orada tutun ve ışığın ellerinizin arasından geçmesine izin verin. İçerken ve yemek yerken, kendinizde veya kutsama eylemiyle ilgili duygularınızda herhangi bir ince farklılık hissedip hissetmediğinize dikkat edin.

Şifa konusunda bu bilgiyi takip etmeye hazırsınız ortam, zamanından biraz önceydi. İyileşme sürecine ilişkin anlayışımı derinleştirirken yavaş yavaş, adım adım ilerledim.

AYNALAMA

Mikrokozmos ile makrokozmos arasındaki ilişkiyle ilgilenen metafizik bir prensip vardır: “Yukarıdaki nasılsa, aşağıdaki de öyledir. İçerisi nasılsa dışarısı da öyledir.” Bu sözler yansıtma yönüne değinmektedir. Sana bir örnek vereyim. Sabahları çok kızgın uyanabilirim. Giyinip arabama binip şehre gidiyorum. Arkamdaki arabada aceleyle biri bana korna çalıyor ve bana müstehcen sözler söylüyor. Kasabaya varıyorum ve tezgâhtarın bana kötü davrandığı mağazaya gidiyorum. Dış dünyam, içimde hissettiklerimi yansıtmaya başlıyor.

Bu konsepti bir adım daha ileriye taşıyalım. Eğer biz insanlar ruhumuzu kaybettiysek, bunun nedeni çevremizin bize yansıması olabilir mi? Ruhunu kaybetmiş bir gezegende mi yaşıyoruz? Belki de bugün gördüğümüz çevre sorunları kendi ruh kaybımızı yansıtıyor. Bugün gördüğümüz hastalıklar bize gezegenin ruhunu nasıl kaybettiğini mi yansıtıyor?

Salgında bizi etkileyen bağışıklık yetersizliği hastalıklarını düşünün

oranlar: kan vücudumuzun su yoludur. Aynı zamanda yeryüzündeki su kirliliği sorunlarıyla da uğraşıyoruz. Herhangi bir ilişki var mı?

"Yüzüncü maymun" teorisini sürdürerek, önemli sayıda ruhu geri getirmenin dünyanın ruhunu geri kazanmaya yardımcı olup olmayacağını, uyuma geri dönüşümüzü bize yansıtıp yansıtmayacağını merak ediyorum.

Eğer bir metafizik kaşifiyseniz, bu teorinin genişletilmesi konusunda beni takip etmek isteyebilirsiniz. Ölüme yakın deneyimlerden kurtulanların çoğu, yalnızca sevgiyi titreştiren büyük, kör edici bir ışığa gittiklerini bildiriyor. 1971'deki ölüme yakın deneyimimde ben de ışık tarafından kabul edildim. Benim için bu ışık Baba ve Ana Tanrıyı temsil ediyordu. Tanrı'nın saf ışık olduğunu düşünmeye başladım. Kutsal Kitap, Tanrı'nın insanı kendi benzerliğinde yarattığını söyler. O halde bunun benim için anlamı şu; biz gerçekten ışık toplarıyız. Kendimi maddeyle, bedenle çevrelenmiş bir ışık olarak deneyimlemeye başladım. Biz bir bedeniz; bir aklımız var; ve bizi ilahi olana bağlayan, içimizde parlayan bu güzel ışığa, yani Ruh'a sahibiz.

Birçoğumuz kendimizin manevi yönünden kopmuş gibi hissediyoruz. Kendimizi kaynaktan izole edilmiş hissediyoruz. Ancak manevi bir yola çıktığımızda içimizde parlayan ışıkla yeniden bağlantı kurabiliriz. Artık ışığı kendi dışımızda aramamıza gerek yok. Ruh'la yeniden bağlantı kurduğumuzda ego sakinleşir; sınırlarımız ve savunmalarımız çöküyor; hayatın bir parçası olmanın ve bütüne bağlı olmanın nasıl bir his olduğunu deneyimleyebiliriz. Herhangi bir canlıdan ayrı olma duygusunu kaybederiz ama kendimizi hava, su, toprak, ateş, hayvanlar, ağaçlar, bitkiler, böcekler ve kayalar olarak hissederiz. Dostlarımızla ve düşmanlarımızla birlik yaşarız. Her şeyin içinde hareket eden ruhla bağlantı kurarız. Artık evrensel akıştan faydalanabilir ve iyileşmek için ihtiyacımız olan güce ve güce sahip olduğumuzu görebiliriz.

GEZEGENİN RUHUNU GERİ ALMAK

Bu enerjiyi yıkıcı bir şekilde değil, doğru bir şekilde nasıl kullanabiliriz? Bu kitapta anlattığım gibi kişisel düzeyde çalışmaya devam edebiliriz. Ayrıca daha geniş bir düzeyde çalışmaya başlayabiliriz. Geleneksel şamanlar yalnızca insanoğlunun hastalıklarıyla çalışmıyordu. Mircea Eliade şunu öneriyor:

Hastalık, ruhun kaçışı olarak yorumlandığından, şifa da onu çağırmaktır.

geri. Şamanlar, hastanın ruhuna uzak dağlardan, vadilerden, nehirlerden, ormanlardan ve tarlalardan veya her nerede dolaşıyorsa geri dönmesi için yalvarırlar. Ruhun aynı şekilde geri çağrılması, ek olarak pirincin "hastalığı" için de benzer bir tedavi uygulayan ve "ruhuna" mahsule geri dönmesi için yalvaran Burma'lı Karen'da da görülür. Aynı şey Çinliler tarafından da yaygın olarak kullanılmaktadır.[1]Diğer kültürlerdeki şamanlar, mahsuller için ruhları geri getirme törenleri düzenlerler.

Celebes'in Bare'e Toradja'sında kadın gibi davranan kadın veya erkekler var.*bajasa.*Özel teknikleri gökyüzüne veya yeraltı dünyasına yapılan yolculuklardan oluşur.*bajasa*Hastanın ruhunu geri getirmek için gökkuşağına tırmanarak Yüce Tanrı Pue di Songe'nin evine gider. Ayrıca ekinleri terk edip onların kuruyup ölmesine neden olan "pirincin ruhunu" arar ve geri getirir.[2]Borneo'lu Dyak'larda erkekler genellikle kişisel iyileştirmeyle uğraşırken, kadınlar çeltik hasadının "tedavisi" konusunda uzmandır ve mahsullerin ruhlarını geri getirirler.[3]

Umarım bu Güneydoğu Asya ve Okyanus toplumlarının yanı sıra diğer kültürlerden de öğrenebiliriz. Nükleer radyasyon veya kimyasal kirlilik nedeniyle travmaya uğramış toprakların ruhunu geri getirebiliriz. Kirli sular ve ormanların kesildiği araziler için ruh geri kazanımı yapabiliriz.

Sanırım hepimiz gezegende o yerin ruhu olmadığını “hissettiğimiz” yerleri ziyaret etmişizdir. Demek ki burası canlılığını, yaşam gücünü, enerjisini kaybetmiş. Ruhun geri getirilmesi hakkında bildiklerimizi bir şifa ritüeli yaratmak için kullanabiliriz. Eğer yolculuk yapmayı biliyorsanız, yolculuğunuzda toprağa, suya, havaya ruhun geri getirilmesinin nasıl yapılacağını sorabilirsiniz. Yolculuk yapmıyorsanız şifa için bir ritüel veya tören bulmak için kalbinize ulaşın. Anahtarların niyet veya amaç, kalbinizi işe koymak, yaptığınız işe bağlılık ve şifanın geleceğine güvenmek olduğunu unutmayın. Bu şekilde çalışmayı seçtiğimizde, iyileşme tamamlandıktan sonra çevreye karşı sorumlu olmalıyız.

ÇEVREYİ UNUTMAYIN

Eğer bu gezegende yaşayacak ve hayatı gerçekten kutlayacaksak, o zaman eve dönme zamanı geldi. Bir ruhu geri getirme atölyesine ders vermeden önce, öğretimimle ilgili rehberlik istemek için yolculuğa çıkarım; Her yolculukta aynı cevabı alıyorum. Benim

Güç hayvanı her zaman şöyle der: "Unutma, bu bir kutlama!"

Bu kitapta yarattığımız enerjiyi bir daire oluşturmak için kullanalım. Hayata ve bütünlüğe adanmış büyük bir gezegen çemberinin parçası olduğunuzu hayal edin. Kendileri ve başkaları için bütünlük ve şifa arayan sizin gibi başkalarıyla el ele verdiğinizi hayal edin. Benzer düşüncelere sahip insanlarla el ele vermenin getirdiği gücü hissedin. Henüz hissedemiyorsanız, hayal edin. Adım adım tüm yaşam için harika bir şifa yolculuğuna çıktığımızı bilin. Artık görünmeyen bir çemberin, insanların ve yardımcı ruhların bir arada tuttuğu bir sevgi çemberinin parçasısınız. Çemberin sizi kendi ruhunuzun yolculuğunda desteklediğini bilin. Lütfen ihtiyaç duyduğunuzda çemberin gücünden alın ve fazladan vereceğiniz bir şey olduğunda ona geri verin. Döngülerin bitmediğini, devam ettiklerini bilin. Bu kitabın da sonu yok; buradaki çalışmalar devam ediyor. Unutmayın eğer hayal edebiliyorsanız, hayal edebiliyorsanız gerçekleştirebilirsiniz.

Dünya tüm çocuklarının evde olmasını istiyor ki kendisi de eve dönebilsin, böylece hepimiz hayat denen büyük kutlamaya ortaklaşa katılabilelim. Eve Hoşgeldin!

EK A

ŞAMANİK AÇIDAN HASTALIK

Yalnızca şaman... ruhları "görür" ve onları nasıl kovacağını bilir; ruhun kaçtığını ve coşku içinde ona yetişebileceğini yalnızca o anlar ve onu vücuduna geri ver.

—*Mircea Eliade,*Şamanizm: Eski Ecstasy Teknikleri

Son on bir yıldır insanlarla şamanik olarak çalışırken, hastalığın tüm yönlerini şamanik bir bakış açısıyla deneyimledim. Şamanizmde tüm hastalıkların (duygusal, zihinsel, fiziksel ve ruhsal) aynı şekilde tedavi edildiğini görüyoruz. Hangi biçimde olursa olsun hastalık hastalıktır ve kişinin hayatındaki uyumsuzluğu gösterir.

Michael Harner'ın işaret ettiği gibi*Şamanın Yolu,*Bir kişinin hastalanmasının bir nedeni, güç hayvanının gitmiş olması ve onun yerine yenisinin gelmemiş olmasıdır. Bir kişinin gücünü kaybettiğinin belirtileri; kronik sağlık sorunları, sürekli soğuk algınlığı, grip veya başka bir hastalık şikayetiyle hastalanmaktır. Kronik depresyon veya intihar eğilimleri, kişinin güç kaybı yaşadığının bir başka işaretidir. Kronik talihsizlik de başka bir işarettir; belki bir kişi merdivenlerden düşer, daha sonra bir araba kazası geçirir ve daha sonra evinde yangın çıkar. Sanırım hepimiz o kadar çok kötü şansa sahip olan birini tanıyoruz ki, bu bize neler olduğunu merak etmemize neden oluyor. Bunun gibi bir dizi talihsizlik benim için bir müşterinin gücünü kaybettiğinin bir başka göstergesi.

Güç hayvanının rolü, kişiyi zarardan korumaktır. Güç hayvanı aynı zamanda kişiyi sağlıklı ve dengeli tutar. Çoğumuz hayvanlarımızla düzenli olarak çalışmıyoruz; bir kaç yıl sonra sıkılıp bizi terk edebilirler. Genellikle yeni bir hayvan, ayrılanın yerini alır; Ayrıca çoğumuzun çevresinde aynı anda bizim adımıza çalışan birçok hayvan var.

Ancak kişi güç hayvanını kaybettiğinde ve yerine yenisi gelmediğinde bir sorun ortaya çıkar. Şaman olağandışı gerçekliğe girmeli ve geri gelip yardım edecek eski bir güç hayvanını aramalıdır. Bunu yapmanın yöntemi ayrıntılı olarak anlatılmıştır.*Şamanın Yolu,*Michael Harner'ın yazısı.[1]

Bir kişi, bazı kanser türleri veya omuz ağrısı veya kalpteki duygusal ağrı gibi lokalize bir hastalıkla uğraşırken, kişinin manevi bir müdahaleden muzdarip olması ihtimali yüksektir. Her hastalığın manevi bir kimliği vardır. Bu, hastalığa bakmak için bir danışanın bedenine gittiğimde onun aslında bir kimliğe sahip olacağı anlamına geliyor. Dişli bir sürüngene, bir böceğe ya da karanlık, çamurlu bir maddeye benzeyecek. Hastalık bana itici bir biçimde kendini gösterecek. İmgeleme ve şifa konusunda yapılan bazı modern çalışmalar, şamanların her zaman hastalıkla ilgili gördükleri şeylerle ilişkilidir. Örneğin, kanser hastaları hastalıklarının neye benzediğini çizerken genellikle dişli sürüngenleri ve böcekleri çizerler. Klasik şamanların her zaman gördüklerini insanlar kendi başlarına görürler.

Hastalığın ruhsal doğasını ve bedendeki yerini belirlemek şamanın görevidir. Bunu öğrendikten sonra şaman, hastalığı vücuttan çekerek veya "emerek" ortadan kaldırır. Buna şamanik ekstraksiyon denir.[2]

Bu manevi müdahaleler, kişinin bedenine yanlış yerleştirilmiş ruhlardır; onlar kötü ruhlar değildir. İşte basit bir örnek: Eğer evinize bir örümcek girerse, o örümcek kötü değildir. Yanlış yere yerleştirildi ve umarız örümceği çıkarıp ait olduğu yere, dünyaya geri koyarsınız.

Bir hastalıkta bu izinsiz girişler, hastanın bedeninin evde olduğuna "inanır". Şaman izinsiz girişi ortadan kaldırır ve onu etkisiz hale getirileceği doğaya geri koyar. Şaman için işin zor kısmı, izinsiz girişi vücuttan çıkarmaya çalışmaktır. Davetsiz misafirin güzel, rahat, sıcak bir evi vardır ve ayrılmaya niyeti yoktur. İzinsiz girişlerle çalışmadan önce, şarkı söyleyerek ve çıngırağımı kullanarak tüm gücümü kendime toplamak istiyorum, böylece bu izinsiz girişten daha fazla güce sahip olarak işe gireyim. Ve izinsiz girişin vücuduma girmemesi için kendimi koruyacak yeterli güce sahip olmalıyım.

Manevi müdahaleler genellikle olumsuz düşünce formları nedeniyle bir kişinin içine girer. Örneğin birine kızgınsam ve öfkemi doğrudan ifade edemiyorsam, zarar vermek gibi bir niyetim olmamasına rağmen o kişiye izinsiz giriş gönderebilirim. Eğer kişi o anda güce sahip değilse, bilinçsizce ona hastalık gönderebilirim. Nüfusun yoğun olduğu şehirlerde olumsuz düşünce

formlar sürekli uçuşuyor. Bu nedenle şamanik açıdan bakıldığında hastalanmamak için güç hayvanımızla bağlantımızı sürdürmemiz çok önemlidir. Duygularımızla yapıcı bir şekilde nasıl başa çıkacağımızı öğrenmemiz de çok önemlidir.*Şamanın Yolu*Güç hayvanlarınızı nasıl keşfedeceğinizi ve onlarla nasıl çalışacağınızı öğrenmenize yardımcı olacak harika bir kitap.

Bir kişinin hastalanmasının bir başka nedeni de ruh kaybıdır. Ruh korkutularak kaçırılabilir, kaybolabilir veya çalınabilir. Ruhlarının bir kısmını kaybetmiş kişiler kendilerini ayrışmış olarak tanımlarlar ve çoğu zaman hayatlarının belirli bölümlerine dair hiçbir anıları yoktur. Kronik depresyon, intihar eğilimleri ve kronik hastalıklar da ruh kaybının belirtileridir. Parçalanmak, kopmuş olmak ve hayatın bir parçası gibi hissetmemek duygusal açıdan acı vericidir.

Bir kişi bana ameliyat, kaza, boşanma ya da yakın birinin ölümü gibi bir travmadan bu yana "kendim" olmadığından şikayet ettiğinde, ruh kaybından şüpheleniyorum. Ruh kaybının belirtileri 1. bölümde daha ayrıntılı olarak tartışılıyor.

Bütün bu vakalarda kısmi ruh kaybını anlattığımı vurgulamalıyım. Bunun tersine, komadaki bir kişi tam bir ruh kaybı yaşamaktadır. Komada ruh ölüme geçmeye çalışıyor ve kaybolmuş olabilir ya da sıradan gerçeklikte kişiyi bu geçişi yapmaktan alıkoyan çözülmemiş sorunlar olabilir. Belki ruh bedene nasıl geri döneceğini bilmiyordur. Her durumda, ruh kaybı tamamlanmıştır ve kişi, olağan gerçeklikte işlevini yerine getiremez hale gelir.

Geleneksel olarak şamanlar, ölüme yakın deneyimler yaşayan, yaşamı tehdit eden bir hastalık geçiren veya psikotik bir kriz yaşayan kişilerdir. Benim durumumda neredeyse boğuluyordum ve bu ölüme yakın deneyim bana diğer tarafa giden yolu gösterdi. Şamanlar "öteki tarafa" gidip kendi başlarına hayata geri dönen, yaşamdan ölüme ve sonra tekrar hayata nasıl geçiş yapılacağı bilgisini getirenlerdir. Şaman literatüründe bu kişi için kullanılan terim*yaralı şifacı*Bir şaman, geçişin nasıl yapılacağı konusunda kaybolmuş veya kafası karışmış ölmekte olan bir ruha, ruhu ışığa ya da yolun geri kalanını alacak olan ölen bir akrabaya yönlendirerek yardım edebilir. Bir ruh bedene yeniden girmek istediğinde, ruhun geri getirilmesi gerekir.

Tanımladığım tüm hastalık vakalarında deneyimlerim, bir kişinin başına neler geldiğine dair bana ipuçları verebilir. Ama teşhis benim güç hayvanımla çalışmamdan geliyor. Şamanizmde asla kendi kararlarımızı vermeyiz.

iş; evrenin gücüyle çalışıyoruz. Şamanizmde asla kendi enerjimizi kullanmayız veya Kuzey Kaliforniya'daki Pomo şamanı Loren Smith'in dediği gibi, "Doğduğumuz enerjiyi asla kullanmayız."

Bir danışanım duygusal ya da fiziksel şifa için bana geldiğinde yaptığım ilk şey güç hayvanıma gitmek ve bu kişinin şu anda neye ihtiyacı olduğunu sormaktır. Genellikle yöntemlerin bir kombinasyonunun kullanılması gerektiğini öğrenirim. Mesela Mary ile çalışırken ruhunun bir parçasını kaybettiği için bedenine manevi bir müdahale olduğunu gördüm. Evren bir boşluğa dayanamaz, dolayısıyla bir izinsiz giriş bu alanı doldurmak için girebilir. Böyle bir durumda, önce izinsiz girişi ortadan kaldırır, sonra da ruhu geri getirirdim.

John'la birlikte, kendi güç hayvanım bana John'un güç hayvanının gittiğini ve onun gücünü kaybettiğini gösterdi. Vücuduna izinsiz bir giriş girmişti, bu yüzden önce onu çıkarmak, sonra da güç hayvanını geri almak zorunda kaldım.

Bir tecavüz nedeniyle ağır bir travma geçiren Debbie ile çalıştığımda, güç hayvanım bana önce Debbie'ye travmasıyla başa çıkabilecek gücü ve enerjiyi vermek için bir güç hayvanını geri getirme talimatını verdi. Daha sonra etrafındaki negatif enerjiden kaynaklanan müdahaleyi ortadan kaldırmak için bir ekstraksiyon yapmam talimatı verildi. Bundan sonra bana, travma nedeniyle korkup kaybolan kayıp ruhu geri getirmem talimatı verildi.

Bazen bana yalnızca güç hayvanı geri getirmesi, çıkarma veya sadece ruh çıkarma işlemi yapmam talimatı veriliyor. Ancak bu bilgiyi doğrulamak için her zaman bir teşhis yolculuğu yapıyorum.

Şamanik şifa "hızlı bir çözüm" değildir. İşin tamamlandığından emin olmak için müşteriyi birkaç kez görmek zorunda kalmak çok yaygındır. Bir kişinin güç hayvanının hayati olup olmadığını veya müdahalenin gerçekten gittiğini veya bu zamanda ihtiyaç duyulan ruh parçalarının danışanın bedeninde yerinde olup olmadığını bilmek istiyorum.

EK B

ŞAMANİK EĞİTİM ATÖLYELER

Kitap boyunca vurguladığım gibi, ilk elden eğitim alınmadan ruhu geri getirme yöntemine kalkışılmamalıdır. Şamanizm ve şamanik şifa eğitim atölyeleri hakkında bilgi almak isterseniz, Amerika Birleşik Devletleri'nin ve başka yerlerin çeşitli yerlerinde benim ve ortaklarımın verdiği atölye programlarına aşağıdaki adresten ulaşabilirsiniz:

Sandra Ingerman

Posta Kutusu 4757

Santa Fe, New Mexico 87502

KAYNAKÇA

Achterberg, Jeanne.*Şifada İmgeler: Şamanizm ve Modern Tıp.* Boston: Yeni Bilim Kütüphanesi/Shambhala, 1985.

— — — . "Yaralı Şifacı." İçinde*Şamanın Yolu,*Gary Doore tarafından. Boston: Shambhala, 1988.

Berry, Thomas.*Dünyanın Rüyası.*San Francisco: Sierra Club Kitapları, 1988.

Bradshaw, John.*Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek.*Pompano Plajı, FL: Sağlık İletişimi, 1988.

Bristol, Claude M.*İnanmanın Büyüsü.*New York: Cep Kitapları, Simon ve Schuster, 1948.

Cade, Maxwell C. ve Nona Coxhead.*Uyanmış Zihin: Biyolojik Geribildirim ve Daha Yüksek Farkındalık Durumlarının Geliştirilmesi. Büyük Britanya: Element Books, 1979.*

Campbell, Joseph.*Hayvan Güçlerinin Yolu: Tarih Atlası dünya mitolojisi,*cilt 1. Alfred Van der Marck basımları. San Francisco: Harper & Row, 1983.

Campbell, Joseph, Bill Moyers'la birlikte.*Efsanenin Gücü.*New York: Çift gün, 1988.

Connelly, Dianne M.*Bütün Hastalıklar Ev Hasretidir.*Columbia, MD: Merkez Geleneksel Akupunktur için, 1986.

Eliade, Mircea.*Şamanizm: Ecstasy'nin Arkaik Teknikleri.*Tercüme eden Willard R. Trask. Bollingen Serisi, cilt. 76. Princeton, NJ: Princeton Üniv. Basın, 1972.

Ellenberger, Henri F.*Bilinçdışının Keşfi: Tarih ve Dinamik Psikiyatrinin Evrimi.*New York: Temel Kitaplar, 1970.

Fitzhugh, William W. ve Aron Crowell.*Kıtaların Kavşağı: Sibirya ve Alaska Kültürleri.*Washington, DC: Smithsonian Enstitüsü

Basın, 1988.

Harner, Michael.*Şamanın Yolu,*3 boyutlu baskı. San Francisco: Harper ve Row, 1990. İlk olarak 1980'de yayınlandı.

Hultkrantz, Åke.*Amerikan Kızılderililerinin Dini.*Berkeley ve Los Angeles: Üniv. California Press, 1979.

Ingerman, Sandra. "Kendimizi Eve Dönüşte Karşılamak: Uygulama Travma Vakalarının Tedavisinde Şamanik Ruhu Geri Getirme Teknikleri." *Şamanın Davul,*Yaz ortası 1989, s. 24–29.

Johnson, Robert Francis. "Geçiş Ayinleri: Efsane Arayışı ve Anlam."*Yan rüzgarlar*2, hayır. 6 (1990), s. 14. Kalweit, Holger. *Rüya Zamanı ve İç Uzay.*Boston: Shambhala, 1988.

Lewis, John Wren. "Tanrının Karanlığı—Kişisel Bir Rapor Ölümle Karşılaşma Yoluyla Bilinç Dönüşümü." *Hümanistik Psikoloji Dergisi*28, hayır. 2 (Bahar 1988), s. 105–21.

Nicholl, Charles.*Sınır Çizgileri: Tayland ve Burma'ya Bir Yolculuk.*Yeni York: Viking Pengueni, 1989.

Nowak, Margaret ve Stephen Durrant.*Nisan Şamanlığının Hikayesi: Mançu Halk Destanı.*Seattle: Üniv. Washington Press, 1977.

*Taşlar, Kemikler ve Deri: Ritüel ve Şaman Sanatı.*Bir Artscanada kitabı. Toronto, Ontario: Sanat Yayınları Derneği, 1977.

Yüzüm Brian.*Evren Yeşil Bir Ejderhadır.*Santa Fe, New York: Ayı ve Şirket, 1984.

Von Franz, ML*Jung Psikolojisinde Yansıtma ve Hatırlama.*Peru, IL: Açık Mahkeme, La Salle & Condon, 1980.

SON SÖZ

yazdığımdan beri *Ruhun Geri Getirilmesi* ve yazarın 1997 tarihli notu, dünya çok değişti, şamanik şifa çalışmalarım ve öğretilerim de öyle. Şamanik bir uygulayıcının çalışmayı geliştirmeye devam etmesi ve kayıtsız kalmaması önemlidir. Soul Retrieval eğitimlerimde en iyi uygulayıcıların tüm notlarını yakan kişiler olacağını öğretiyorum. Şamanik şifa çalışması yapmanın anahtarı, kişinin kendi yardımcı ruhlarının rehberliğini takip etmesi ve çalışmayı her bir danışanın ihtiyaçlarının yanı sıra bu değişen zamanların ihtiyaçlarını tam olarak karşılayacak şekilde değiştirmeye devam etmektir.

Şu an dünyanın durumuna baktığınızda, ruhun geri getirilmesine olan ihtiyacı gerçekten görebilirsiniz. Tam olarak bedenlendiğinizde, insanların davranışlarından uzaklaşamaz veya ilginizi kesemezsiniz veya olup bitenleri kabul etmekte başarısız olamazsınız. Örneğin, pek çok hükümetin ve işletmenin paraya hayattan daha fazla değer vermesi, insanların ne kadar ruh kaybıyla uğraştığının bir yansımasıdır. Eğer gerçekten bedeninizdeyseniz, parayı yaşamın önüne koyamazsınız. Gezegensel ruh kaybı, şu anda görmekte olduğumuz davranışların çoğuna neden oluyor; artık yaşamın güzelliğini ve önemini onurlandırmayan davranışlar. Yapmaya istekli olduğumuz manevi çalışma, bu değişen zamanlarda daha da önemli hale geliyor.

Modern bilim, beynin nasıl çalıştığı hakkında daha fazla bilgi edinme yeteneğini yarattı. Travma yaşayan kişiler üzerinde yapılan taramalar, travmatik bir deneyim sırasında beynin hangi bölümünün uyarıldığını belirleyebilir. Travma sırasında aydınlanan bölge, beynin dilin olmadığı sağ arka kısmı olan limbik bölgedir.

Travma sırasında beynin sol ön kısmı kelimenin tam anlamıyla kapanır. Bu, beynin konuşmayla ve olaylar hakkında konuşabilmeyle ilgili kısmıdır. Diğer nöro-görüntüleme çalışmaları travmanın etkisinin amigdala, hipokampus, hipotalamus ve beyin sapında olduğunu gösteriyor; beynin anlama ve sözel kısmına yerleşmez.

Travma uzmanları artık travmaya nasıl tepki verdiğimizi, neyi bilinçli olarak hatırlayıp hatırlamadığımızı ve bundan kurtulup kurtulamayacağımızı kontrol eden şeyin zihinlerimiz değil bedenlerimiz olduğuna inanıyor. Bu şu anlama gelir:

travmanın ortasında uygar söylem mümkün değildir. Bu aynı zamanda insanların sorunu çözmek için travma hakkında konuşmalarına gerek olmadığı anlamına da geliyor. Ve beden merkezli terapilerin travma sonrası stres sendromuyla ve yaşamlarında çeşitli travmatik olaylardan muzdarip insanlarla çalışmanın en iyi yolu olduğu keşfediliyor.

Burada yazdıklarım 1997'de Yazarın Notu'nda yazdıklarımı tekrarlıyor: Danışanı iyileştiren şey ruh kaybının hikayesi değildir. Önemli olan müşterinin geri dönen özü gerçekten alıp alamayacağıdır. İçinde*Ruhun Geri Getirilmesi*Ruh parçalarını geri almanın önemi hakkında yazmıştım. Şimdi geçiş yaptığım kelime "almak" yerine "özümsemek" oldu. Danışanın, geri dönen ruhtan/özden gelen ışığı bedenin her hücresine tamamen absorbe etmesi önemlidir.

Benim için ilk adım, danışanların kendileri için işe yarayan ve geri dönen özün ışığını absorbe etme ilkesini anlamalarına yardımcı olacak bir metafor düşünmelerini sağlamaktır. Bazı örnekler: suya konulan kuru bir sünger ve süngerin bu suyu nasıl emdiği; bir çiçeğin çok uzun süre yağmur altında kalması ve güneş çıktığında çiçeğin ışığı nasıl tamamen emdiği; karanlık bir oda ve perdelerin nasıl açılarak odayı ışıkla doldurduğu. Bunun gibi metaforları paylaşıyorum ve ardından danışanların kendileri için bağ kurabilecekleri bir metafor düşünmelerini sağlıyorum.

Danışanlarıma, ruhlarına üflediğimde, kendilerini buldukları metafor olarak deneyimlemeye odaklanmaları talimatını veriyorum. Ayrıca danışanlarımdan ellerini karnına koymalarını ve ruhlarının/özlerinin ışığını emdiklerini deneyimlerken derin nefes almalarını istiyorum.

Ruhu geri getirme yolculuğunda yaşadıklarımı artık hemen paylaşmıyorum. Çünkü ruh kısımlarını geri üfledikten hemen sonra bir hikaye paylaşmak, danışanları bedenlerinden kafalarına taşımak olacaktır. Danışanın vücuttaki enerjiyi deneyimlemeye odaklanmasını sağlamak istiyorum.

Çeşitli enstrümanlar çalarken danışanlarımdan nefes almalarını ve ruhlarından gelen ışığı bedenlerinin her hücresine çekmelerini istemeye devam ediyorum. Müşteri derin nefes alırken ve geri dönen özü emerken, yaklaşık yirmi dakika boyunca çıngırak, çok hafif davul çalma, bir Tibet kasesi, çanlar ve şarkı söylüyorum. Daha sonra, olanlardan çok, geri verilen yeteneklere ve güçlü yönlere odaklanarak iyileşme hikayemi paylaşıyorum. Bu şekilde çalışmaya ve öğretmeye başladığımda, danışanlarımın ruhu geri getirme çalışmasından çok derin şifalar aldıklarını keşfettim.

Danışanların yeni geri dönen ruh parçalarını bütünleştirmek için çalışabilecekleri çok güçlü bazı egzersizler vardır. Yetişkinler olarak kendimiz için sağlıklı bir yaşam yaratma yeteneğine sahibiz. İkinci kitabım, *Eve Hoş Geldiniz: Ruhunuzun Eve Yolculuğunun Ardından* (HarperSanFrancisco, 1994) "ruhun geri getirilmesinden sonraki yaşam" ve kendiniz için olumlu bir şimdi ve geleceğin nasıl yaratılacağı hakkında daha fazla bilgi içerir. Bu çalışmanın büyük bir kısmı kitabımda da yer alıyor *Yeryüzü İçin İlaç: Kişisel ve Çevresel Toksinler Nasıl Dönüştürülür?* (Üç Nehir Basını, 2001).

Ruhu geri getirme çalışmasının burada çok kısaca anlatabileceğim daha birçok uygulaması var.

Her şeyden önce, ruhun geri getirilmesinin travma sonrası stres sendromunun iyileşmesinde çok etkili olabileceğini anlamak önemlidir. Bugün çok sayıda insan, özellikle de Irak'taki savaştan dönenler, savaş zamanı stresinden acı çekiyor. Dünyada şiddet olaylarının artması ve iklim değişikliklerinin neden olduğu doğal felaketlerin sayısının artması pek çok insanı travmatize ediyor.

Travma geçiren kişilerin, ruhu geri getirme işlemini mümkün olan en kısa sürede gerçekleştirebilecek bir şamanik uygulayıcı aramasını öneririm.

Hayvanların da ruhun geri getirilmesinden büyük fayda sağlayabileceğini bulduk. Psişik olarak çok açıktırlar ve şamanik şifa çalışmalarına iyi yanıt verirler. Onlar aynı zamanda travma sonrası stres yaşayan, sevdiklerini kaybetmenin acısını yaşayan canlılardır. Hayvanlar üzerinde uzun mesafe yöntemleriyle ruh alımı yapmak en iyisidir.

Ayrıca birlikte gelen çiftler ve ailelerle birlikte ruhun geri getirilmesi üzerinde çalışırken harika sonuçlar elde ettim. Birlikte çalışırken ilişkilerin kolektif enerjisi değişir ve daha sağlıklı ilişki dinamikleri yaratılır.

Ve son olarak, bedenlerimizde tamamen mevcut olduğumuzda, bedenlenme seviyemizi veya "ruh doluluğumuzu" bize yansıtan yerlerde yaşamak ve çalışmak isteriz. Birçoğumuz ruhu olmayan evlerde yaşıyor, ofislerde çalışıyoruz. Evimizin ve/veya ofisimizin ruhunda geri çağırma niyetini taşırken mum yakmak, çiçek getirmek veya güzel bir resim asmak gibi yapabileceğimiz basit ritüeller vardır. Bu şekilde yaşadığımız ve çalıştığımız yerin ruhunu onurlandırmaya başlarız. Ve bu kesinlikle sağlığımız ve refahımızda bir fark yaratıyor.

Lütfen unutmayın, teknikler iyileştirmez. İyileştiren yalnızca sevgidir. biz olarak

iyileşmek, yaşamak ve çalışmak için kutsal alanlar ve sevgi dolu yerler yaratın, her şeyde yaşayan ruh onurlandırılır, dünyada yeniden sevgiyi, ışığı, güzelliği, huzuru ve uyumu yaratır.

Sandra Ingerman
20 Nisan 2006

Yerel bir şamanik öğretmen veya uygulayıcı bulmak için

ruh geri getirme işlemlerini gerçekleştirirken lütfen

www.shamanicteachers.com adresini ziyaret edin ve uygulayıcılara tıklayın.

Sandra Ingerman'ın çalışmaları hakkında daha fazla bilgi için lütfen

ziyaret etmek

www.shamanicvisions.com/ingerman.html

TEŞEKKÜRLER

Teşekkür etmek ve teşekkür etmek istediğim o kadar çok insan var ki. Arkadaşlarımdan, öğrencilerimden ve müşterilerimden sayısız telefon ve mektup aldım, her zaman kitabın nasıl gittiğini sordular, destek sözleriyle beni cesaretlendirdiler, bu çalışmayı başkalarıyla paylaşmanın ne kadar önemli olduğunu bana sürekli hatırlattılar ve kitabı tanıttığım için bana teşekkür ettiler. hayatlarına ruhun geri getirilmesi. Onların sözleri bana devam etme cesareti ve enerjisi verdi; onlara minnettarlığımı yeterince ifade etmenin hiçbir yolu yok.

Bana yazma ilhamını verdiği için Dot Dusek'e minnettarım. Düzenleme sürecinde yardımcı olanlara da teşekkür etmek istiyorum. Mary Lois Sennewald kitabın başlangıç aşamasında çalıştı. Craig Comstock, kitabın özünü bulmama yardımcı olan ve yazılarımı canlandırmayı bana öğreten bir "edebi ruh avcısı" olarak çalışmaya devam etti. Craig ayrıca kitap önerisinin yazılmasında da çok değerliydi. Ve kitap teklifi yapıldıktan sonra düzenlemeyi yapan Cynthia Bechtel bana bir yazar olduğumu ve sandığım kadar yardıma ihtiyacım olmadığını gösterdi. Cynthia'nın yazdıklarımı onurlandırması yaratıcılığıma ilham verdi; ona çok minnettarım.

Christina Crawford beni hem görünen hem de görünmeyen şekillerde destekledi. Kitapta yolculuk yapmama yardım etti; hem bana hem de kitaba sürekli destek oldu ve literatürü araştırmamda bana cömertçe yardımcı oldu.

Jaye Oliver kitabı resimleyerek sıra dışı gerçekliğin bazı alanlarını görsel forma dönüştürmeme yardımcı oldu.

Polly Rose'a taslağın daktilo edilmesindeki yardımlarından ve son teslim tarihlerine sabırlı davranmasından dolayı teşekkür ederim.

Temsilcim Katinka Matson, editörüm Barbara Moulton ve Harper San Francisco'daki editör asistanım Barbara Archer beni yayıncılık dünyasıyla çok barışçıl, arkadaş canlısı ve nazik bir şekilde tanıştırdılar. Barbara Moulton Harper'da hoş karşılanmamı sağladı.

Ayrıca evime yakın olan ve bana sevgi dolu ilgi gösteren kişiler de vardı: ailem Aaron ve Lee Ingerman; Marla, Robert, Johanna ve Alex Becker Black, birlikte yaşadığım ve iki yıl boyunca benimle ilgilenen aile

bu kitabı yazmak için harcadığım yıllar; ve sakin varlığı, koşulsuz sevgisi ve anlayışı için ortağım Easy Hill'e teşekkür ederim.

Ruhu geri getirme çalışmamda bana yardımcı olanlardan bazıları şunlardır: Son on bir yılda harika bir öğretmen ve arkadaş olan Michael Harner; Beni ensest mağdurlarıyla yapacağım çalışmaya hazırlamak için ensestin psikolojik etkileri konusunda bana cömertçe danışan MFCC'den Sharon Bergeron; ve bu harika eserin yeniden öncülük etmesinde emeği geçen tüm öğrencilerime teşekkür ederim.

Ayrıca bu kitapta kullanılan kişisel mektuplarını cömertçe paylaşmaya gönüllü olan kişilere ve şiirlerini yazıp bizimle paylaşanlara da teşekkür etmek istiyorum. Şairler Ellen Jaffe Bitz, Ailo Gaup, Diana Rowan ve Stephen Van Buren'dir.

Bana öğreten, beni destekleyen ve sunabilmem için benimle ortak çalışan, olağandışı gerçeklikteki güç hayvanlarıma ve öğretmenlerime çok özel teşekkürlerimi sunuyorum.*Ruhun Geri Getirilmesi*sana.

yazar hakkında

SANDRA INGERMANgünümüzün önde gelen ruh geri kazanımı uygulayıcısıdır ve dünya çapında atölye çalışmaları düzenlemektedir. Kariyeri boyunca şaman uygulayıcıları ve öğretmenlerinden oluşan uluslararası bir ittifak kurmuştur. Sandra'nın danışmanlık psikolojisi alanında yüksek lisansı vardır ve lisanslı bir terapisttir. Şamanizm ve çevreyi iyileştirme üzerine başka kitapların da yazarıdır.

Ziyaret etmekwww.AuthorTracker.com En sevdiğiniz HarperCollins yazarları hakkında özel bilgiler için.

Övmek

KSandra Ingerman, duygusal ve fiziksel hastalıkları iyileştirmek için kadim şamanik ruh geri getirme geleneğini yeniden canlandıran bu ileri görüşlü çalışmada, ruhun geri getirilmesini çağdaş psikolojik kavramlarla birleştirmenin çarpıcı sonuçlarını sıcaklık ve şefkatle anlatıyor. Bu gözden geçirilmiş ve güncellenmiş baskı, yazarın yeni bir sonsözünü içermektedir.

“Bilge ve harika...[A] derinden etkileyici ve yaşamı onaylayan bir çalışma.”

— RALPH METZNER, yazarı*İç Işığa Açılma*

“Büyüleyici ve aydınlatıcı. Şamanik şifanın gizemli gücüne özgün, deneyimli bir uzman tarafından mükemmel bir giriş uygulayıcı.”

— FRANCES VAUGHAN, Ph.D., psikolog ve yazarı*İçe dönük Yay*

"Canlandırıcı ve hayati öneme sahip bir çalışma olan bu kitap,

'terapi' ile kast ettiğimiz şeyde devrim yaratmak.

— LARRY DOSSEY, MD, yazarı*Ruhu Kurtarmak*

“Harika bir kitap! Ingerman yürekten ve deneyiminden konuşuyor: kişisel İlacını hepimizle paylaşıyor. Kişisel bütünlüklerinin güzelliğini geri kazanmak isteyenler,

yaralılar ve insanlıkları için bu kitabı bir zorunluluk olarak görecekler.”

— JAMIE SAMS, yazarı*Kutsal Yol Kartları*Ve*Toprak Tıbbı*

ALSO TARAFINDANSANDRABENAlmanca

Eve Hoşgeldin

Grace'e Düşüş

Dünya Şamanik Yolculuğu için Tıp:

Yeni Başlayanlar İçin Kılavuz

Telif hakkı

Bu kitapta sunulan ruhun geri getirilmesini kullanan şamanik şifa yöntemi, psikolojik ve/veya tıbbi sorunlarla yüzleşmenin özel bir yöntemi olarak görülmemelidir. Ortodoks tıbbi veya psikolojik tedavilere yardımcı olarak görülmelidir.

RUHUN GETİRİLMESİ:*Parçalanmış Benliği Onarmak.*Telif Hakkı © 1991, Sandra Ingerman'a aittir.

Tüm hakları Uluslararası ve Pan-Amerikan Telif Hakkı Sözleşmeleri kapsamında saklıdır. Gerekli ücretlerin ödenmesiyle, bu e-kitabın metnine ekrandan erişme ve okuma konusunda münhasır olmayan, devredilemeyen hak size verilmiştir. Bu metnin hiçbir kısmı, şu anda bilinen veya bundan sonra elektronik veya mekanik olsun, herhangi bir biçimde veya herhangi bir yöntemle çoğaltılamaz, iletilemez, indirilemez, kaynak koda dönüştürülemez, ters mühendislik işlemine tabi tutulamaz veya herhangi bir bilgi depolama ve erişim sisteminde saklanamaz veya bu sisteme dahil edilemez. HarperCollins e-kitaplarının açık yazılı izni olmadan icat edilmiştir.
EPub Sürümü © ARALIK 2011 ISBN: 978-0-062-04697-0

Sürüm 08312012

HarperCollins®, ®ve HarperOne(tm), HarperCollins'in ticari markalarıdır Yayıncılar.

İllüstrasyonlar Jaye Oliver'a ait

Kongre Kütüphanesi verileri istek üzerine sağlanır.

ISBN: 978–0–06–122786–8

Alıntılar*Şamanizm: Eski Ecstasy Teknikleri,*Mircea Eliade tarafından. Telif Hakkı © 1964, Princeton University Press'e aittir. Princeton University Press'in izniyle çeşitli alıntılar yeniden basılmıştır.

Alıntılar *Efsanenin Gücü,* Joseph Campbell ve Bill Moyers tarafından. Telif Hakkı © 1988, Apostrophe S Productions, Inc. ve Bill Moyers ile Alfred Van der Marck Editions, Inc.'e aittir ve kendisi ve Joseph Campbell'ın mülkü için geçerlidir. Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.'in bir bölümü olan Doubleday'in izniyle kullanılmıştır.

Jeanne Achterberg'in "Yaralı Şifacı" adlı eserinden alıntılar *Şamanın Yolu,* Gary Doore tarafından. Telif Hakkı © 1988 Shambhala Yayıncılık. Yayıncının izniyle kullanılmıştır.

Alıntılar *Jung Psikolojisinde Yansıtma ve Hatırlama,* ML Von Franz tarafından. Telif Hakkı © 1980 Açık Mahkeme, La Salle ve Condon. Yayıncının izniyle kullanılmıştır.

Alıntılar *Bilinçdışının Keşfi: Dinamik Psikiyatrinin Tarihi ve Evrimi,* Henri F. Ellenberger tarafından, Basic Books, Inc., New York tarafından yayımlanmıştır. Telif hakkı © yazara aittir.

Knud Rassmussen'in mirasçıları tarafından bağışlanan “Naetsilik Eskimo, Sosyal Yaşam ve Manevi Kültür” kitabından alıntılar.

Alıntılar *Hayvan Güçlerinin Yolu,* Joseph Campbell tarafından. Telif Hakkı © 1988, Joseph Campbell Trust'a aittir. Yazarın temsilcileri olan Russell ve Volkening'in izniyle yeniden basılmıştır.

Alıntılar *Sınır Çizgileri: Tayland ve Burma'ya Bir Yolculuk,* Charles Nicholl'un yazısı. Telif Hakkı © 1988, Charles Nicholl'a aittir. Penguin Books USA, Inc.'in bir bölümü olan Viking Penguin'in izniyle ve Secker ve Warburg tarafından kullanılmıştır.

Alıntılar *Dünyanın Rüyası,* Thomas Berry'nin yazısı. Telif Hakkı © 1988, Sierra Club Books'a aittir. Yayıncının izniyle kullanılmıştır.

Alıntılar *Amerikan Kızılderililerinin Dini,* Åke Hultkrantz tarafından. Telif hakkı © 1979. Kaliforniya Üniversitesi Yayınları. Yazarın izniyle kullanılmıştır.

Bütün Hastalıklar Vatan Hasretidir, Dianne M. Connelly tarafından. Telif Hakkı © 1986, Dianne M. Connelly'ye aittir. Geleneksel Merkez tarafından yayınlandı

Akupunktur, Columbia, Maryland. Yayıncı tarafından verilen başlığı kullanma izni.

Alıntılar *Evren Yeşil Bir Ejderhadır: Kozmik Bir Yaratılış Hikayesi,* Brian Swimme tarafından. Telif Hakkı © 1985, Bear & Company, Inc. Yayıncının, Bear & Company, PO Drawer 2860, Santa Fe, NM 87504'ün izniyle kullanılmıştır.

Yayıncı Hakkında

Avustralya

HarperCollins Publishers (Avustralya) Pty. Ltd.

25 Ryde Road (PO Box 321) Pymble,

NSW 2073, Avustralya http://

www.harpercollinsebooks.com.au

Kanada

HarperCollins Kanada

2 Bloor Street East - 20th Floor

Toronto, ON, M4W 1A8, Kanada

http://www.harpercollinsebooks.ca

Yeni Zelanda

HarperCollinsPublishers (Yeni Zelanda) Limited

Posta Kutusu 1 Auckland,

Yeni Zelanda

http://www.harpercollinsebooks.co.nz

Birleşik Krallık

HarperCollins Yayıncılar Ltd.

77-85 Fulham Sarayı Yolu

Londra, W6 8JB, Birleşik Krallık http://

www.harpercollinsebooks.co.uk

Amerika Birleşik Devletleri

HarperCollins Yayıncılar A.Ş.
10 Doğu 53. Cadde New
York, NY 10022 http://
www.harpercollinsebooks.com

NOTLAR

giriiş

1. Mircea Eliade,*Şamanizm: Eski Ecstasy Teknikleri,*trans. Willard R. Trask, Bollingen serisi, cilt. 76, (Princeton, NJ: Princeton Univ. Press, 1972), s. 5.

2. Michael Harner,*Şamanın Yolu,*3 boyutlu baskı. (San Francisco: Harper & Row, 1990). İlk olarak 1980'de yayınlandı.

Bölüm 1: Ruh Kaybı

1. Bu egzersiz bana Gloria Sherman tarafından 1980 yılında Berkeley, Kaliforniya'da Feminizm, Gestalt, Beden Çalışması dersinde öğretildi.

2. Eliade,*Şamanizm,*s. 215–16.

3. Eliade,*Şamanizm,*sayfa 326–27

4. John Bradshaw,*Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek*(Pompano Beach, FL: Sağlık İletişimi, 1988), s. 75.

5. Jeanne Achterberg, "Yaralı Şifacı"*Şamanın Yolu,*Gary Doore (Boston: Shambhala, 1988), s. 121.

6. ML Von Franz,*Jung Psikolojisinde Yansıtma ve Hatırlama* (Peru, IL: Açık Mahkeme, La Salle & Condon, 1980).

Bölüm 2: Ruhun Geri Kazanımı

1. Eliade,*Şamanizm,*s. 216–17.

2. Harner,*Şamanın Yolu,*P. 29.

3. Jeanne Achterberg,*İyileşmede İmgeler: Şamanizm ve Modern Tıp* (Boston: Yeni Bilim Kütüphanesi/Shambhala, 1985), s. 42.

4. Maxwell C. Cade ve Nona Coxhead,*Uyanmış Zihin: Biyolojik Geribildirim ve Yüksek Farkındalık Durumlarının Gelişimi* (Büyük Britanya: Element Books, 1979), s. 25.

5. Itzhak Bentov, *Vahşi Sarkacı Takip Etmek* (New York: EP Dutton, 1977), s. 30.

6. Eliade, *Şamanizm,* P. 420.

7. Eliade, *Şamanizm,* s. 220–21.

8. Harner, *Şamanın Yolu,* s. 57–65.

9. Eliade, *Şamanizm,* s. 270–71.

10. Harner, *Şamanın Yolu,* s. 25–30.

11. Sandra Ingerman, "Kendimizi Eve Karşı Karşılamak: Travma Vakalarının Tedavisinde Şamanik Ruh Geri Kazanımının Uygulanması" *Şamanın Davul,* Yaz ortası 1989, s. 25.

Bölüm 3: Kayıp Ruhların İzini Sürmek

1. Ingerman, "Kendimizi Eve Dönüşte Karşılamak" s. 27.

2. Ingerman, "Kendimizi Eve Dönüşte Karşılamak", s. 27-28.

Bölüm 4: Bir Teknik Sorunu

1. Los Angeles Anket Örgütü adına David Finkelhor tarafından 1985 yılında gerçekleştirilen ulusal bir araştırmaya göre, ankete katılan 1.481 kadından 277'si ve 1.145 erkekten 167'si çocukken cinsel istismara uğradıklarını bildirdi. David Finkelhor, Gerald Hotaling, IA Lewis, Christine Smith, "Yetişkin Erkek ve Kadınlara Yönelik Ulusal Araştırmada Cinsel İstismar: Yaygınlık, Özellikler ve Risk Faktörleri" *Çocuk İstismarı ve İhmali* 14 (1990): 19–28.

2. GV Ksendofotov, Henri F. Ellenberger'den alıntı: *Dinamik Psikiyatrinin Keşfi* (New York: Basic Books, 1970), s. 7.

3. Åke Hultkrantz, *Amerikan Kızılderililerinin Dini* (Berkeley ve Los Angeles: Univ. of California Press, 1979), s. 131.

Bölüm 5: Ruhu Geri Getirmenin Klasik Örnekleri

Epigraf Holger Kalweit'in kitabından alınmıştır. *Rüya zamanı ve İç Uzay* (Boston: Shambhala, 1988), s. 21.

1. Joseph Campbell, *Hayvan Güçlerinin Yolu: Tarih Atlası*

*dünya mitolojisi,*cilt 1, Alfred Van der Marck basımları (San Francisco: Harper & Row, 1983), s. 176.

2. Eliade,*Şamanizm,*s. 350–51.

3. Charles Nicholl,*Sınır Çizgileri: Tayland ve Burma'ya Bir Yolculuk* (New York: Viking Penguin, 1989), s. 101–11.

Bölüm 6: Topluluk

1. Eliade,*Şamanizm,*s. 217–18.

2. Robert Francis Johnson, "Geçiş Ayinleri: Efsane ve Anlam Arayışı"*Yan rüzgarlar*2, hayır. 6 (Ağustos 1990): 14.

3. Nicholl,*Sınır çizgileri,*P. 235. *Bölüm*

7: Ruhlar Çalındığında

1. Bradshaw,*Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek,*P. 22.

2. Bradshaw,*Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek,*P. 6.

3. Hultkrantz,*Amerikan Kızılderililerinin Dini,*P. 89. *Bölüm*

11: Kendi Ruhunuzun Dönüşüne Hazırlanmak

1. Margaret Nowak ve Stephen Durrant,*Nisan Şamanlığının Hikayesi: Mançu Halk Destanı*(Seattle: Üniv. Washington Press, 1977). Şamanlık metin boyunca sürekli şunu söylüyor: "Kalın kulaklarınızı kapatın, ince kulaklarınızı açın." Benim için bu cümle, "Görünmeyen ve süptil alemlerin size verdiği bilgilere açık olun" demenin harika bir yolu. Bu noktaya değinmek için bölüm boyunca Nisan şamanlığının sözlerini kullanıyorum.

Sonsöz

1. Eliade,*Şamanizm,*P. 442.

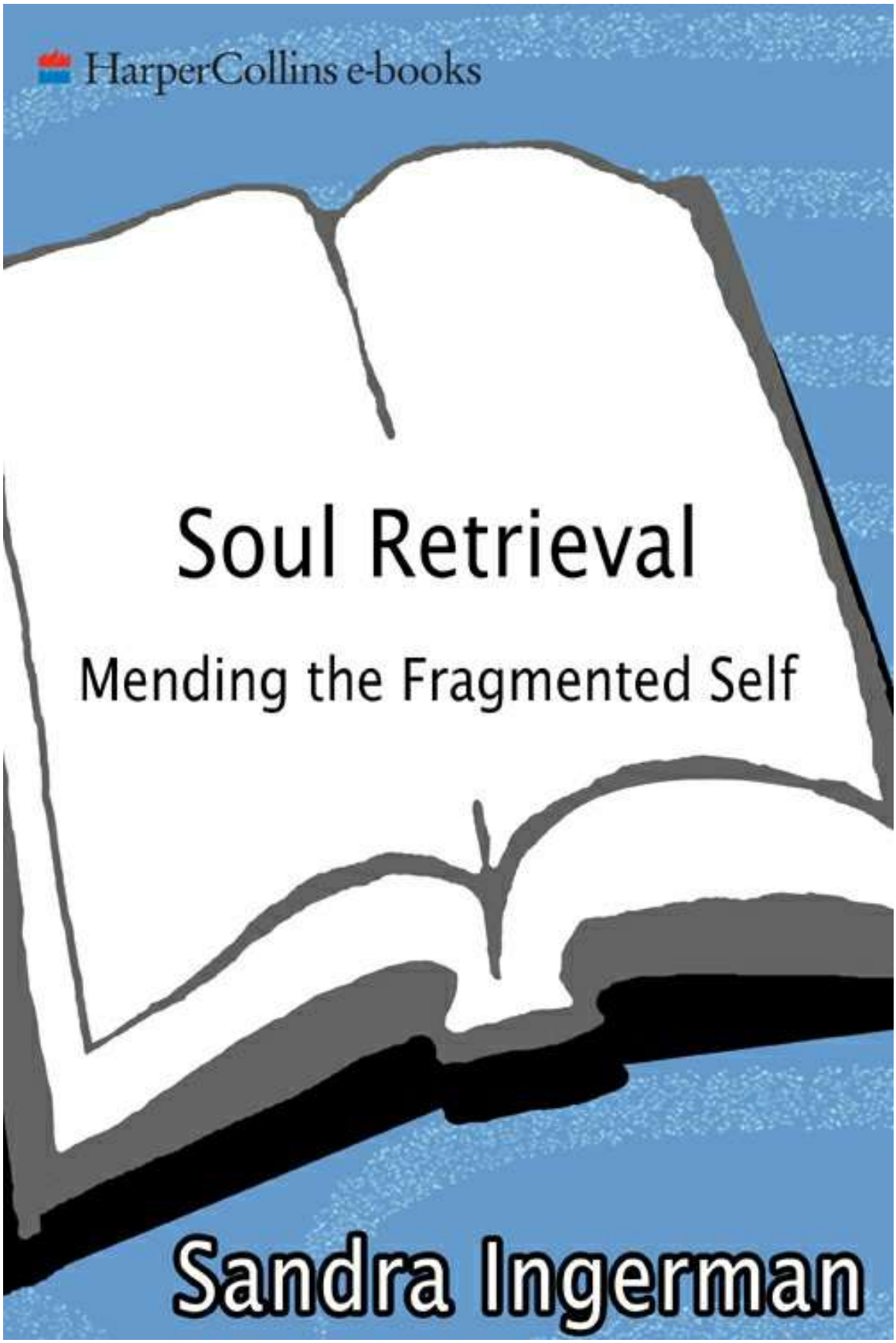
2. Eliade,*Şamanizm,*P. 353.

3. Eliade,*Şamanizm,*P. 350.

Ek A: Şamanik Bakış Açısından Hastalık

1. Harner,*Şamanın Yolu,*sayfa 76–85.

2. Harner,*Şamanın Yolu,*P. 116.


HarperCollins e-books
Soul Retrieval
Mending the Fragmented Self
Sandra Ingerman